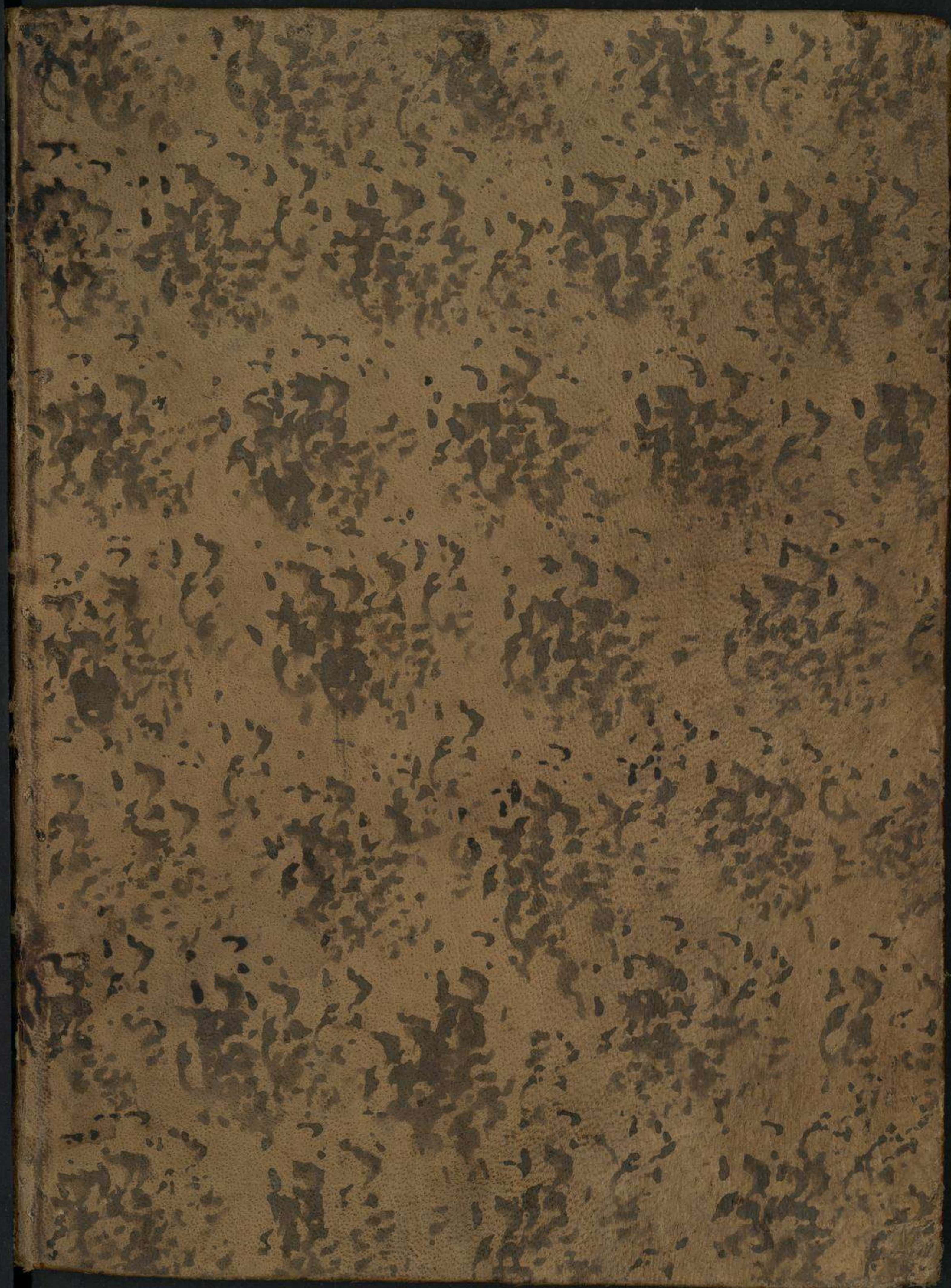
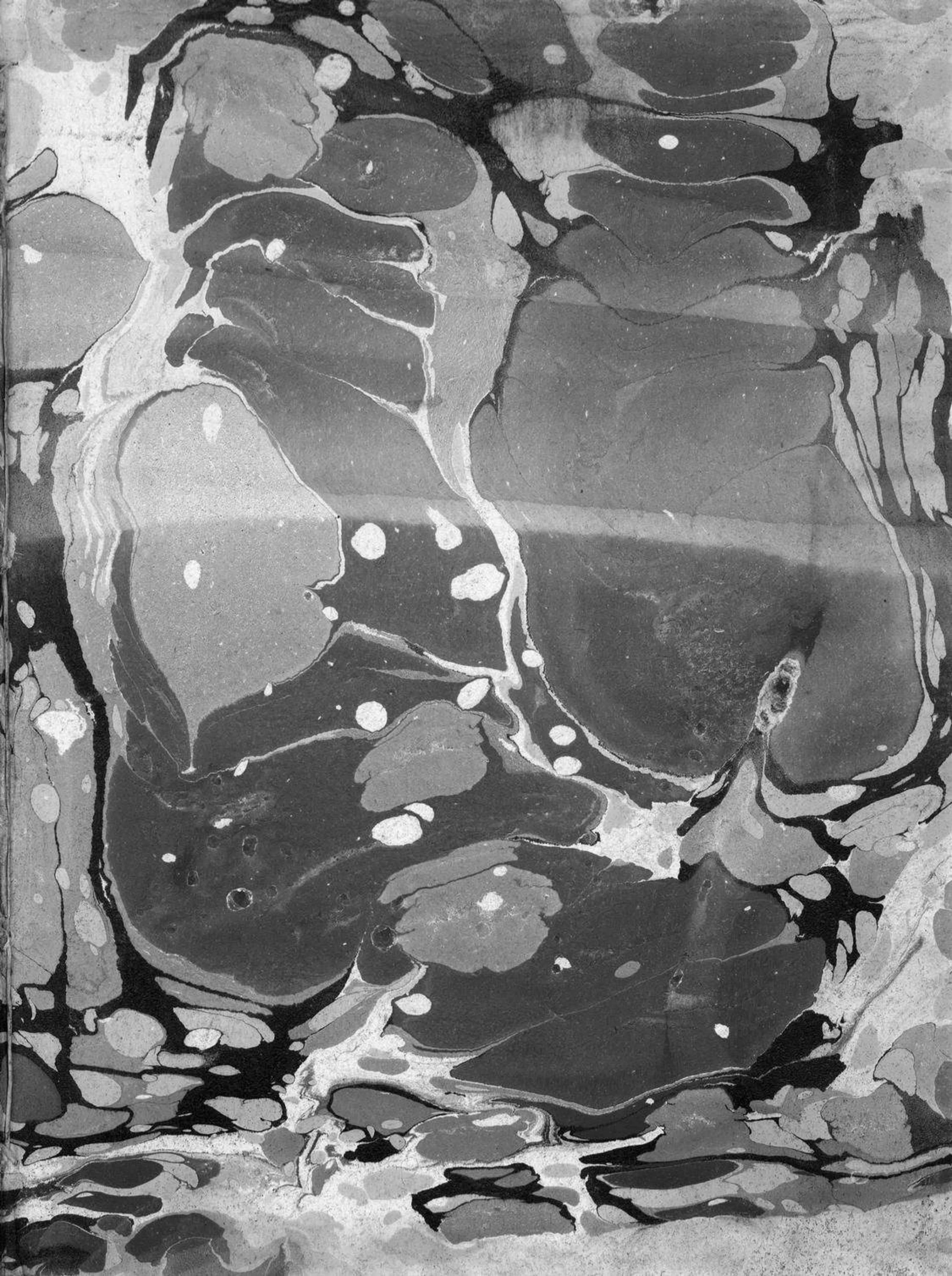




TOLEDO
BIBLIOTECA PROVINCIAL

Sala *Manuscritos*
Número *1080*



INC

332

Lake Reservada 13-2

(1)

T. 884416

C. 1000174300

(2) T. 884679

C. 1000174292

(3) T. 884686

C. 1000207625

(4) T. 884696

C. 1000207628

Inc. / 338

Sala Puerta 13-2

5-13-16-17

Salamanca 13-2

laridad en nuel
3. que enel se baze
las iup...
Aguila como cura. viij. a
Agua no esta sana. v. b
Agua no se podia navegar al principi
grandes nautos como agora. v.
Alexandre Rey curaua. vii. b
Alegria y plazer bazen buena digistion. xxiiij. a
Angeles malos enfermaron. v. a
Antojos trayedolos continuo traen daño. xxviij. a
Arçobispo de Granada el primero lo que dixo a vna iobrina
suya. xxxviij. a
Arçobispo de Granada don Pedro de Alna lo que respondio
a vnos officiales. xxxix. b
Auiendo comido y cenado por tres causas se requiere hazer
grã mouimiento. lxi. a

B
Bazo fregandolo mucho en ayunas con salina se desbaze su
opilation. lxxij. a

Bondad muy grande del calor natural. xix. a

Bondad del juego de la pelota. liij. a

Buscar razon en lo que con los sentidos se alcanza es
flaqueza del entendimiento. xi. b

Buena dadda y respuesta a ella

Bueno es sufrir la sed enel principio de qualquier exercicio
cinquenta y vno. a

C
Conseruaciõ de la salud q̃ cõuiene a los sanos como agora se
hallan. fo.

Causa por q̃ los medicos mãdan q̃ no se duerma luego en las
grandose. xviij. a

Cazar requiere muchas cosas. xlix. b

Cazara traycion es muy mal hecho. xlix. b



muy noble como
 nunca lo que hizo
 xvj. a
 aguzala vista y el oyr. xxviij. b
 dizen no naturales son las que considera
 ordenar el regimiero al enfermo. lx. a
 es lo q tiene por trabajo y quie se lo quita. viij. a
 Como se entiende que la suma bondad dize que el sano no
 tiene necesidad de medico. vij. a
 Como se enfrie artificialmente el ayre y como se escallente
 xij. a
 Como el movimiento voluntario se baze forçoso. xj. b
 Como se conosçera grosseramente que esten los elementos e
 el mixto. xvj. a
 Como se aumenta la caloz en el cuerpo humano por el exerci
 cio. xvij. b
 Como se entiende la manera de de dezir: si al moço le quitasse
 sus ojos y los pusiesen donde los del viejo estã: veria como
 el moço. xxvi. a
 Cogitativa e memoria donde esten en el çelebro. xxviij. a
 Consejo muy bueno para q no dañe el mucho comer en los bñ
 queres y regozijos. xxviij. a
 Conseruar la salud es mayor perfeccion que reduzilla e preserua
 ualla. vij. a
 Consejo muy bueno de lo que se ha de bazer cada mañana an
 tes del exercicio. lx. a
 Condiciones que se an de guardar en el sueño de medio
 día
 Cõsideracion que se a de tener para saber el tiempo que se ha
 de bazer el exercicio. lviii. a
 Cura que hizo el sacroç enãdo en vna ysla. lvij. b

es es gracia y exerci

las cosas diferentes en la casa

por excelencia domingo y juenes en

los señores xvi. b

medico en cinco maneras euacualo que es dañoso e el cuer
po del hombre xx. b

Medico haze vna de tres cosas quando cura liij. b

Medico mas haze en conseruar la salud que en lo de mas
liij. b

Medicina que sea liij. b

Medicina tiene gran fin liij. b

Medicina es refugio de muchos viij. a

Memoria tiene necesidad de mayor exercicio que ninguna
de las virtudes animales xxvii. b

Monjas que exercicio han de tener xxxviii. a

Mouerse mucho estando acostado para que enfermedad co
buena lvi.

Mouimiento natural que sea xl. b

Mouimiento voluntario q sea en el cuerpo humano.xi. b

Muger es nunca tiene fin sus officios lix. b

Muger y ilustrissimas que exercicio an de hazer xxxviii. a
iiij.

Nauegar por la mar alta en naos o a la orilla en barcos para
que enfermedades es bueno lvii. b

Nentros tienen la preteruacion de la salud vi.b

Nentros en dos maneras vi. b

Nentros que sean vi. b

Nobles romanos curauan xxviii. a

No puede la sangria euacuar del todo las superfluydades del
cuerpo xx. b

Niños basta edad de cinco años como se an de exercitar liij. b

Niños no hagan gran monimiento sobre la comida y dize la
enfermedad que algunas vezes desto le suele venir. liij. a

Niños como se les haze la piedra en la bexiga liiii. b

Niños lo q an de hazer despues de comer liiii. b

Notables exercicios de las señoras xxxvi. b

Al
Ho a n los bmbres de come

Ololo malo basta matar a q

llero en Branada xxxv...

Ojos son mas perfectos en lu

otros organos xxxvi. b

Officio de trabajadores del campo es exercicio mag

no xxxvi. b

Officios trabajosos puedē ser exercicios muy buenos xxxix a

Officiales lo q an de bazer para exercitarse xxxix b

Por influencia o mouimiento o lumbze los cuerpos supra

celestes obran en estos inferiores xliij. a

Opini en pmera por q el mouimiento pduce caloz xv. b

Opinion segūda por q el mouimiēto pduze caloz xv. b

Opinion iij. por q el mouimiēto panze caloz xv. b

Opinio iij. por q el mouimiēto pduce caloz xv. b

Olla como pare los hijos y lo q el oiso baze viij. b

Padres primers enfermaren v. a

Pan bueno que tal ha de ser ix a

Planeras como enferman v. a

Passear es muy buen exercicio xli. a

Passear requiere poco ap. rato y lugar xlii. a

Passear tiene la .ii. cōdicion del exercicio xliii. a

Passearse puede bazer en muchos lugares xliii. a

Passear tiene la tercera cōdicion di exercicio xlii. b

Passeado podeis bazer todas las obras dīspeculaciō xliii b

Passeado podeis exercitar todas las virtudes aiales. xliii b

Passeo tiene vna cosa notable. xliii. b

Passeado os lo q puede dañar y su remedio xliii. a

Peynar mucho la cabeça es bueno pa la memoria. lxxvi. a

Perro como se cura qndo tiene el viētre epachado. viii. a

Pildoras de regimiento la virtud q tienen.

Pirro rey curaua vii. a

Pzonechos del exercicio xx. b

Prueua el auctor lo que dixo en el prologo que ayrandose el
cuerpo algunas vezes se ayza el anima xliii. a

Por que quando tenemos romadizo no tenemos gusto ni sa
bor en lo que comemos xxxvi. a

Por q se qra el bonere a los señores quādo esto nuda. xxi.

les
al estornudamos xxx s
arbol primero veyr dar el gol

a
cçto dedo d'lozeja xxx. a

in rayo si al que mata dez mia le has
los ojos abiertos y al despierto cerrados xi. b
q los astrologos cuenta el año desde el mes d' Março
Por q se llama mixto todo lo q esta d'axo d' los cielos y elemēto

Qual sea mejor agua la del río o la de los caños de carmona
aquí en Sevilla x. a

Qual sea la razón por que en comiendo se aplican los mien
bros quado pídē mātini miēto y no recebiēdo lo luego. xii. b

Quistion muy buena entre el auctor y vn medico si quando
cerramos los ojos queriendo dormirnos si es mouimien
to natural o voluntario. xi. a

Quales sean melecinas benditas para purgar xx. a

Quatro cōdicionēs se requēre pa vsar biē d' el exercicio. xliii. b

Quatro exercicios son para bombres delicados. xxv. b

Quatro cosas muy calientes en el cuerpo humano. xvij. b

Quatro digestiones se bazen en el manjar para venir a man
tener el cuerpo xx. a

R

Razon por que no ay hombre perfecto sano. xvii. a

Razon muy buena por que temiendo el enfermo la muerte
reme el medico que ha de sanar xl. a

Recopilacion de todas las virtudes animales. xxi. a

Respuesta muy docta del seño rduque de arcas al auctor pre
guntando le que para que oya medicina viii. a

Reduccion se xifica a los q esta xda deramēte sanos si se ballā. vij

Respuesta d' vn caual. al. a. pguntádole qbtios reia. xxv. b (b

S

Salud es el fin de la medicina. quatro b

Salud tomada vniuersalmente quz sea. liii. b

Salud se alaba. cinco b

Sanguíneo como se ha de exercitar. sesenta y quatro a

Sano es el que perfectamente obia. cinco a

Sanos perfectamēte no los ay agora y como se ballā. vi. a

Sentido comun en que parte esta en el cerebro y como juzga
y los inconuenientes por que no obran bien. xxx. a

Sentido comun como se ex-
Bñales para conocer quan-
tion que se haze en el estomago
Sigue la opinion de los medicos
formalmente en los mirtos

Sudando en el exercicio se sigue muy gra puecho **ixii.**

Sueño quita las fuertes enacuaciones **lviii.**

Sueño se ha de entrar sobre la comida **lviii.**

Sueño sobre la comida si no se puede escusar lo que se ha de
hazer **lviii.**

E

Etierra enferma **v.**

Etiempo mejor pa hazer exercicio es acabadas las iiii. digestiones

Ercera condicion del exercicio **xxiii.**

Etodo el empero o qualquiera especuacion esta en el exercicio de la
ymaginativa y fantasia y pone exemplo para ello **xxiii.**

Etiempo preciso en quanto se acaba la primera digestion de estomago
no se puede dar **lx.**

Etrabajo y cansancio notan quando el exercicio se obra. **lxiii.**

Eemplado en complexion que exercicio tiene **lxiii.**

Eribunfo que quiere decir **xxvi.**

Ebolomeo cosmografo lo que dize de los hombres de espa-
ña **xxvii.**

E

Eterano y otoño tienen el tiempo del exercicio semejantes por
que son las partes mas templadas del año **lii.**

Ena opinion por que sale lumbre tocando el clauon con el
pedernal **rv.**

Ena razon por que mal pare la muger quando no le dan lo
que se le antoja **xii.**

Ena nao estaria sobre el esphera del ayre con que no se que-
masse: llena de fuego: como esta sobre el agua: llena de
ayre **xvi.**

Estrudes animales madian a las naturales **xxiii.**

Eista se aguja con mirar al viento **xxvii.**

Eista se aguja con poner los ojos las mananas en agua ca-
liente y sacandolos a mirar al ayre **xxvii.**

Eoluntad muy libre se halla en el passear
quarenta y vno

Segun el gran Pablo: y el diuino Gregorio di-
zen: todas las obras de Christo nuestro dios
y señor y lo demas escripto: en la sagrada es-
criptura: no fuerō sinopara nuestra doctrina
y exemplo para q̄ obrandolas con perfección: fuessemos
instruidos en toda bondad y virtud cristiana. Aunque
el seruicio de tan grande bien: y de otras muy grandes
mercedes: q̄ cōtino de su magestad infinita rescebimos
en ninguna manera le puede igualar: mas hazemoslo
segun nuestra posibilidad y flaqueza. Ya un Aristoteles
philosofho: en el octauo delas ethicas lo muestra. Y co-
mo la charidad tanto se nos encemien de: y el bien insis-
to: no tan solamente en su grado declara tenernoslo
mas tã bien por muchas palabras: nos mando: q̄ entre no-
sotros la comunicassemos. Leyendo ē el septimo libro
delas politicas de Aristoteles balle que dezia. Si quiere
y curar el animo: curad el cuerpo. Y considerando el
precepto diuino (que diximos) fue mouido con mucha
razon: a buscar (quanto a lo que toca a medicina) la mas
facil cosa: q̄ se puede bazer: para alcançar esta salud cor-
poral: de donde la del animo: algunas vezes se sigue. E
con gran cuydado y diligencia inquirido: balle: que cō-
solo bazer exercicio (como diximos: se podria ēprender
y conseguir tan grã bien y vtilidad. Esto lo podremos
prouar muy bien: por que nūca balle en Aristoteles es-
cripto exercicio: que no declarasse para conseruar la sa-
lud: lo qual mostro muy bien en el octauo de las Ethic-
as: quando dixo. El exercicio templado es causa de sa-
lud. Y en el quarto de su methaphisica pone. Por esso
se tize el exercicio: sano: por que conserua la salud. Y ē

sus predicamentos

tanto vale dezir: el

exercicio es causa de salud como causa de salud: es el exercicio. Por lo q̄l teniēdo en esto mucha atenciō: fue con iusta causa persuadido a bazer este libro del exercicio: y mostrar sus grandes prouechos: donde traygo todo lo que posiblemente cerca de to se puede dezir: cō otras causas que no salen del proposito: dignas de saber que le dā gracia. Y por que en muchas partes dste libro muestra la misma yntencion: y cō grā efficacia amonesta: a que todo lo vien: por q̄ en el sin duda se verificā las palabras notadas del pbilosopho (como mostrare) no quiero dar de sab: imiēto en repetillo muchas vezes sino que humilmente suplico al que lo leyere (derado a parte: q̄ si en el se hallare algo bueno: el sumo biē nos lo encaminō y guio: a quiē sean dadas gracias) que sus defectos y faltas sean limadas y corregidas cō la volū tad que tengomostrada: que se eseriuió: pues tenemos bl mismo vialso de escogimiento: que cada vno lleue la carga de lo tro. Et tambien es licito que se tenga consideracion: que no se halla tanta facilidad en bazer vn libro q̄nra p̄te: a: feriene asi aduerēcia reprehēder. Quāto mas q̄ cada vno laue su cara: como la gran verdad nos enseña. Quēque a qual quiera sabio que ha visto mucho y leydo esta notorio: quāto trabajo y sollicitud se ha tenido ētraer lo que aquí tenemos mostrado por que cō el ignorante y que poco sabemos reportaremos: pues la sciencia no tiene mayor enemigo que a el. ¶ Alguno me podría dezir que con iusta causa pudo ser reprehēdido: por que no sigue el estillo comun. Al si por no alegar muchos autores como porno poner: si algo traygo de ellos: elingar: donde lo dicen en aq̄nel dialogo que bize de la vida y muerte: merelejo bien de esta culpa. E aquí

Prologo

Como a dezir: que el que viere visto a quien habla de la materia: q̄ aqui trato: alcançara como no exceda de la verdad: por que el otro (si tiene buen iuzio) biẽ entienda que no ay falta en lo que digo. Quanto mas q̄ no sola mente en esto se gasta el tiempo 2 ay mas trabajo: y se binchen los lib:os sin prouecho: mas tãbien no veo alguno tan curioso: que luego leyda la autoridad vaya a buscar donde se trae: y si falsa mente se alega. por lo q̄l bien creo que qualquiera estara con aquesto satisfecho. Nun que ami para mostrar el gran desseo que tengo de hazer a todos seruicio: y aprouecharles: en ninguna manera puedo satisfacer por que este es para mi la mayor honrra 2 riqueza q̄ en esta vida despues de los bienes espirituales puedo conseguir.

Tabla

Siguiese la tabla de lo contenido en la presente obra

En este libro quatro tractados. el primero tracta que sea exercicio y sus prouechos: y de su facilidad: y para que se ynuento.

El segundo muestra la diuision del exercicio: y pone del particular y qual sea mejor: de todos: con otras cosas muy prouechosas de saber para el proposito.

El tercero declara del exercicio comun. y qual sea el mejor: dellos y otras cosas: que a el le conuienen.

El quarto es del tiempo conuenible del exercicio y nos da a entender lo que para esto es necesario.

Capitulo. i. del primero tractado: donde se pone que sea a salud y como todo lo criado tenga necesidad della y dize sus grâdes virtudes y muestra el autor la yntencion que tuuo para bazer este libro

Capitulo. ij. donde se prouea como la conseruacion de la salud es de mayor perfection y primor: que su reducion y presernaciõ. y dize como muchos animales naturalmente curan sus enfermedades.

Capitulo tercero de como el exercicio es la cosa mas facil de las que conseruan la salud.

Cap. iiij. donde se pone que sea exercicio y de los movimientos: que se hallan en nuestro cuerpo:

Capitulo. v. de los effectos del exercicio y como fue llamada la lumbre segun los antiguos.

Capitulo. vi. donde muestra como el movimiento. produce calor y las opiniones que cerca desto se hallan.

Capitulo vij. de la quarta opiniõ la qual prouea como mas naturalmente el movimiento produzca calor.

Capitulo octauo de como el exercicio en qual quier cuerpo humano produzca calor.

- C**apítulo nueve como este calor de otra manera se
augmente en el cuerpo humano con el exercicio.
- C**apítulo diez donde se pone: para q̄ fue necesario
el exercicio en el cuerpo humano.
- C**apítulo onze de los prouechos gr̄des q̄ se siguen.
- C**apítulo doze y vltimo del primero tratado de las
cōdiciones q̄ ha de tener el exercicio para conseguir
por el los prouechos que hemos mostrado.
- T**ratado segundo de la diuisiō del exercicio al par
ticular: y qual sea el mejor de todos: con otras cosas de
saber muy prouechosas para el proposito.
- C**ap. i. al ij. tratado donde se diuide el exercicio y dē
ze qual sea el particular: y comiēça a mostrar como se b̄a
de exercitar los organos del sentido.
- C**apítulo .ij. de exercicio de los ojos cō otras cosas bu
enas que al proposito se traen.
- C**ap. .iij. como se exercita el organo o vía del olfato.
- C**ap. .iiii. de exercicio de los otros organos del sentido y
traēse otras cosas muy prouechosas pa cōseruar la salud.
- C**ap. v. de como se exercitā las vtudes animales.
- C**ap. .vi. de exercicio de la cogitativa y de la memoria.
- C**apítulo siere de los exercicios particulares de las
otras partes del cuerpo y senota que es lo que se exer
cita con los juegos del passatiempo.
- C**apítulo ocho donde se nota como muchos traba
jos corporales se puedē tener por exercicio para que
hagan muy grandes prouechos.
- C**apítulo nueve del exercicio particular de las mu
geres y del que las señoras puedē hazer para ser apro
uechadas en la salud.
- C**apítulo diez donde se pone como qualquier oficio
alē su oficio: aunque sea trabajoso: puede hazer el exer

Tabla

cicio muy ordenado y con sus condiciones para conseruarla salud

Capitulo onze do es seña que el exercicio mas prouechoso de los particulares es el passear.

Capitulo doze dō de se prueua como ē el tal exercicio del passear se halla la tercera condicion que esto es: mar plazer: y se prueua como es exercicio comun y pone tres cosas que son necessarias para que no dañe el exercicio y los demas.

Tractado tercero del exercicio comun y qual sea el mejor de los y de otras cosas que le conuienen.

Capitulo primero del tercer tractado q̄ es el exercicio comun y quales seā los mas exercicios comunes.

Capitulo segundo del comun exercicio que a los m̄iembros conuiene: y dize otras cosas no pocas sabrosas.

Capitulo tercero de otros exercicios que ay tambien comunes: y pone vna regla muy buena: que se requiere en el exercicio y dize como de los exercicios comunes: el de la pelota es el mejor.

Capitulo quarto donde se muestra quan facil sea el exercicio: que se toma d̄ la pelota: comparado a todos los exercicios comunes.

Capitulo quinto donde se pone quan solícito ha de ser el buen jugador de la pelota: y las condiciones que ha de tener y como el buen capitā ha de tener lo mismo.

Capitulo sexto donde se dize como ē el exercicio d̄ el juego de la pelota se exercita todo el cuerpo. Y dize como en el no ay ningun daño: y pone la orden que se ha d̄ tener: de lo que en el podría auer.

Tabla

Capítulo siete del ejercicio: que en cada edad se requiere para conseruarla salud. Y pone aqui del dela infãcia y del dela puericia.

Capítulo ocho del ejercicio delas otras edades.

Capítulo nueue del ejercicio que conuenga para algunas enfermedades: y ponesse para exẽplo vna cura que el autor hizo en vn enfermo.

Tractado quarto del tiempo ẽ que se ha de bazer el ejercicio y pone otras cosas muy buenas.

Capítulo primero del tiempo ẽ que se ha de vsar el ejercicio.

Capítulo segundo de como se conocen quando son acabadas las digestiones dichas: y lo que se ha d bazer antes del ejercicio

Capítulo tres de lo que se ha de bazer despues d comer y cenar y si ha de auer algun ejercicio y la ordẽ q se ha de tener con el sueño.

Capítulo quarto del ejercicio de cada vn tẽpo del año.

Capítulo cinco d lo q se ha d considerar en el ejercicio y qual sea el proprio d las complexiones.

Capítulo seys de lo que se ha d bazer despues d el ejercicio

Capítulo siete de como se ha d exercitar el que tiene algunaparte del cuerpo flaca por que no le venga daño del mouimiento y pone el persuysio que podria venir d el mucho ejercicio.

Al ilij



Tractado primero Capítulo primero

Tractado primero en que se tracta: que sea exercicio y sus prouechos y de su facilidad y para que se ynuero.

Capítulo primero del primero tractado: dō de se pone que sea salud y como todo lo criado tenga necesidad della. y dize sus grandes virtudes: y muestra el autor la yntencion que tuuo para bazer este libro.

*Artis medici
cap. 2.^o /*

Dize galieno que la medicina es sciencia de los sanos y enfermos y neutros: que son los que entre estos median: que ni estan enfermos de todo: ni se puedē dezir sanos y todas estas tres partes que en esta dñinicion se ponen: tienen por fin la salud. La cosa mejor y mas necessaria que se puede pensar. Por que al sano el medico le bade conseruar: en la salud que tiene: y al enfermo reducirlo ala que perdio: y al neutro preseruallo que no venga a perder la que tiene. Y pues es verdad que todas las cosas se hazē por el fin: y el es el que muestra el bien o el mal que se espera con razón nuestra medicina es de mucho precio y valor pues su fin es esta salud. Y q̄ sea esto assi: esta muy notorio: por que no ay cosa criada que no tuuo o tiene necesidad de cōseruarse: o reducirse a su salud: o preseruar se que de todo no pierda la que tiene: por que tomada vniuersal mente: la salud es aq̄llo con que: el que la tiene baze sus obras perfectas: y assi enfermedad que es su cōtrario. sera: el que la pōtee: obrar sin perfección: por que de los contrarios tenemos vna misma regla. De dō de se sigue: que se podria bien mostrar: que todo lo que perfecta mente obrare se dira estar sano: y si imperfecta mēte biziere lo mismo: se llamara enfermo. y por q̄ todo

Tractado primero Capitulo primero Fo.v.

le criado ouo: o ay falta de la perfeccion destas obras: sin
dubdase dira que uno o tiene necesidad de salud. Esto
esta claro: por que mirad los angeles malos: ya se sabe e
quan graue indisposicion de soberuia cayeron: pues q
mientras dios fuere dios: no seran curados alla. El por
su inmensa bondad nos guarde de tan grauissimo mal
Biē sera tambien considerar: lo que los primeros pa-
dres perdieron y perdimos: por tener aquel apetito ca-
nino de comer del fructo del arbol vedado. Y notese bi-
en si enfermaron: pues para reducirlos a salud: solo di-
os por su bondad infinita lo quiso bazer: y tomando nu-
estra misera humanidad: no vino como rey y señor: que
es de todo el vniverso: mas vino como medico del cu-
erpo y del anima. Y así los cielos estrellas y planetas
los vnos por sus mouimientos y los otros por sus aspec-
tos: **C**onjunciones: y **O**pposiciones incurren en los
mismos daños

Que se piensa que es eclipse del Sol y así mismo de
la Luna: No otra cosa por cierto: sino tener defecto en
sus obras. Por que auiendo sido criado el Sol: para q
embian do sus rayos a la tierra: y con su lumbrē: nuestra
vida se conseruasse: ponesela Luna entre el y nosotros
y como perfecta mente no pueda obrar: yncurre en en-
fermedad: como todo lo demas ya dicho. Y así tiene
necesidad de salud. Así mismo la Luna impedida
con la sombra de la tierra: no rescibe bien la claridad del
Sol: y viene a caer en el perjuizio y dextrimento de to-
dos los otros.

Allende de estos elementos no ay dubda que padef-
cen sus trabajos: y solo el fuego en aquello poquito que
esta sobre el concauo de la tierra: esta sano por que to-
do lo demas por estar mezclado con el elemento del ayre

Tractado primero Capítulo primero

no se puede dezir: que de todo sea salud. Pues el mismo Aire con ser caliente y humido de su propia calidat: que tiene de imperfecciones: pues es lo muy alto esta calidissimo: y es el medio en gran manera frio: y esta parte en que nosotros tenemos la vida esta muy dispuesta para continuo alterarse y para recebir siempre innumerables putrefacciones y corrupciones.

También el Agua no se podrá usar de todo sana: sino: note se en ella bien su color: sabor: olor y demasiada terrefruidad y grosseza: que aun quieren dezir. Que quando Dios la crió no pudiera el dan navegar por ella con tan grandes nauios como agora: por su mucha subtileza y asila tierra se podría querar de sus demasiadas indisposiciones: pues que no ay cosa en ella grande o chica perfecta o imperfecta: que no estuuo: o esta: o en alguna manera puede estar enferma: por lo qual con muy justa razon se ha de estimar y preciar y tener en mucha salud. Pues como vemos prouado no ay cosa en este mundo que no la aya menester para perfectamente poder bazer sus obras Por lo qual ella ha de ser guardada y reuerenciada como vna joya muy rica: y de grande estima en tanto precio ha de ser tenuta: que todo se ha de posponer por ella. Que virtud ay dlanima. Que riqueza. Que prouecho. Que bien. Que bonrra temporal que por ella no se alcance?

Todo se acaba con la salud. Todo tiene fin. Todo lo deseado se ve cumplido. O valerosa O generosa. O grãdiosa salud: digna de ser amada: y en tanto se ha de tener como la vida: pues que sin ella aun q̃ biuamos: muchos nos pueden dezir.

Y vn gran bien tiene que con su presencia ala bõdad y nobleza adorna: y a los vicios escaba en su ausencia: y

Que sea salud

concluye: por que el hombre sin ella nada puede obrar
y desta manera al virtuoso perfecciona: Y al vicioso pue
detrazer a la bondad: con esto quiero acabar: pues dize
el psalmista: no quieras confiar en los principes de la tie
rra. Bien los hijos de los hombres: por que en ellos
no ay salud: y debaro de este vocablo incluyo todos los bi
enes: que se pueden pensar: por que todos sin ella valen
poco: y desta manera considerado quã grande vtilidad
se figa de tener salud: mouido por la caridad que soy
obligado a tener a los hermanos en Xpo nuestro Dios
y señor

Como dire me parecio hazer este libro del exercicio
para que con la cosa mas facil que en nuestra medici
na se balla: se pudiesse conseruar cosa de tanta excele
ncia y merecimiento: y aunque dize conseruar: tambien di
remos como se puede la preservar de no perdella: y redu
ziremos al que la perdio: por lo qual (como dire) seba a
rescebir mi voluntad.

Capitulo segundo donde se prue
ua como la conseruacion de la salud es de mayor perfe
cion y primor que su reduccion y preservacion. Y dize
como muchos animales naturalmente curan sus enfer
medades.



Aunque qualquiera de buen ingenio podria
por lo dicho entender las tres partes de la me
dicina: que Galeno pone: que son conserua
cion y reduccion y preservacion: bien sera pa
ra dallo mejor a entender: tratar al to dellas: y despues
diremos ql tregamas pfeccion: por lo ql se note q ydade
ramẽre sanos el dia o y muy poco se ballarã mas como

Tractado primero Capitulo segundo

ahora se puede tomar: sera respecto de los otros de qui
en tractamos: y sera como muchos suelen dezir: en mi
vida tuue callentura ni dolor de cabeza ni otra ningun
na enfermedad. Y otros dicen algunas vezes he estado
enfermo: pero mal de cabeza ni de pecho ni de estomago
ni gorta: ni assi otras enfermedades: que algunos su
elen tener: tengo: ni he tenido: ya estos tales diremos sa
nos: y han de vsar para conseruar su salud de nuestro
exercicio. Al y otros que actualmente estan enfermos
como si tuuiesse vn dolor de costado: o alguna callentu
ra: ya estos auemos de traer ala salud: que perdieron.
Y en los tales se verifica la reducion: y en ellos no es mu
cho conuenible nuestro exercicio. Alunque algunos
tienen enfermedades: que el exercicio les es prouecho
so: como abaxo diremos.

Al y otros que llamamos neutros: los quales como di
ximos median entre estos: por que no estan del todo sa
nos: como los primeros. ni del todo enfermos: como los
segundos: y esto se podra entender en dos maneras: la
primera es: que ay algunos hombres: que tienen algu
na indisposicion: que les suele venir a tiempos: assi co
mo dolor de Bija: y Riñones: o Gorta: ya estos tene
mos de preseruar con el exercicio: por que no les ven
ga: por que la causa desto: Son superfluidades: y la ca
lor: aumentada con el exercicio les consume: y gasta. En
la segunda manera se llaman vnos neutros desidentie
que son los que comiençan a enfermar que en el prin
cipio tienen vn quebrantamiento del cuerpo: y comien
can a comer mal y no dormir bien.

Al y otros que llamamos neutros conualeciētes que
son los: que quando se levantan de alguna enfermedad
ya libres de la tal enfermedad: no tienen callentura

8 qñ grade pñeion sea conseruar la salud. 50. vij
ni el mal pasado perorienen muchos descontentos: y
en el dormir y el comer les va mal: y en los tales el exer
cicio no les es muy nescessario: aun q el q les es licito a
barolo diremos: de manera q por lo q bemos tratado
vernemos a conosciẽto de las partes q nuesta medi
cina cõtiene. Y para lo q toca a saber q l dlla tẽga ma
yor pñeion: todos los mas doctos dicen q la conserua
cion de la salud en tiẽpo mas base destimar: y mas va
le q las otras dos: por q siẽpre le precede: y tãbien por
naturaleza les lleva vñtaja: por q las causas q conserua
la salud: a ella misma se refieren y las q la bazẽ q es e la
reduccion: tãbiẽ a ella tienẽ respeto y es la razõ por q qñ
do vn medico cura al enfermo: su yntenciõ es d reduzillo
a la salud q perdio. Y despues q lo trae al estado las cau
sas por las q les vino ala salud q pdio: sũ en poco teni
das por q cõsiguierõ el effecto para q fuerõ ordenadas
y desta manera por lo q tenemos tra y do es a biẽ dclara
do: tener el medico mayor pñeio: en conseruar al sano
en su salud: q en reduzirle a ella y pñeruarle q no pierda
la q tiene. Pues q diremos ala suma vñdad: q dïro. El
sano no tiene necesidad d medico: Yo biẽ lo creo. por q
se e tiẽde para reduzirle a su salud: mas para cõseruar
le: esta muy claro q le ha menester. Por q qñdo vno esta
en estado d gracia: por las buenas palabras q oye: y las
sãtas obras q vee bazer: le bazen tener pñeuerãcia e su
vñtud. Tãbiẽ esta manifestõ: ser lo suso dïcho muy vñda
dero: por q para curar vn enfermo nũca faltã medicos
Y esto estã comũ y cierto: q muchas vezes sũelo yo dzir
esse no es medico: q no lo dhere ser. Y la medicina es vn
grã refugio para muchas necesidades: por q acõtece
q d auer vno tenido buena memoria d la vñciõ: cõ q le
vñtarõ (teniẽdo mal frãcs) o d otro q lqer remedio: q le

Tractado primero Capítulo segundo.

lo mismo aca
e a muchos
micos de botica
nos.

aplicaron en alguna enfermedad q̄ tuuo o de algunas
receutas q̄ tiene de algun medico perito: viene a curar
y passa la vida ya un viene a morir rico. La verdad es q̄
algunos de los ynsignes varones curauan: y dierō cōse
jos en medicina. Plutarco dize en la vida d̄ Alexādro
q̄ curaua y se p̄ciaua de tar parecer ē medicina. Tambiē
Galeno dize en el libro que bizo de la atriaca a Pisō q̄
muchos de los nobles romanos la exercitauā. Tambiē
Plinio dize que el rey Pirro tenia gran virtud en el dedo
pulgar d̄l pie derecho y si alguno tenia enfermo el bazo
tocando le con ello curaua: y dize que quando lo quema
ron (que este era el enterramiento de los antiguos) aq̄l
dedo no le pudo el fuego sobrepasar: y se quedo ētero
como de antes. Yo tengo determinado de no traer en es
te libro sino muy pocas cosas de lo que se dize que bizie
ron y dixeron los antiguos: por que en nuestro tiempo
se pueden hallar algunos de mayor primor y perfeccion
y por que no ay quien las note y tenga aduerencia a
escreuillas: no se tiene tanto cuydado en encomenda
llas a la memoria. El cnerdome año de. xxviii. estado en
rota: quando nacio el señor duque don Luyse ponce de
leon: que agora vive: d̄ cuyo parto murio la illustrissima
duquesa su madre: q̄ su padre el señor duque d̄ arcoso ya
medicina d̄l doctor meria: y hallādome yo presente dire
a su señoria. Quendo tantos medicos que para q̄ gas
taua el tiempo en aquello: y su señoria me respondio: q̄
para vna nececidad era muy gran riqueza saberla: y tã
bien me diro. Pues q̄ yola oygo para esto: vos que la
estudiastes para sustentaros con ella: ningun dia passe
sin su estudio: por que sino lo bizardes: muy poco alcan
careys d̄lla. Que me sorobra y muy mas buē dicho se pue
de hazer n̄o yr que la deste yllustrissimo señor allende

Apoteagma del
duq̄ de Azcos.

de qñ gran perficcion sea conseruar la salud. So. vññ
desto es tan facil la cura de qual quier enfermedad: que
muchos animales por su natural inclinacion la alcãça
ron: Y así se dice: que quando el gauilan siente flaqueza
en su vista: escarua con las vñas el binojo y caenle al-
gunas gotas sobre ellos: y torna la a tener tan buena co-
mo de antes.

*Nota del
gauilan.*

El mayor trabajo q̃ tiene el agulla es q̃ qñdo es vieja se
encomua tãto el pico: q̃ no puede comer: y vasse a vna pi-
edra algo aspera y refriegalo mnecho e ella: hasta q̃ gas-
ta y cõsume lo q̃ trae daño y pñu y rño: y q̃ da sin lisiõ algu-
na. El perro q̃ado siete el viētre empachado corre mu-
cho y comela grama: y cõesto se cura. Quando el ciervo
se siete berido dalguna saeta q̃ trae pñõña va a buscar
el vitamo y comelo: y sana d̃ su berida.

Aguila.

Perro.

Ciervo.

El Elefãte tiene grã enfermedad si quando paciẽdo
comzpor descuydo algm camaleon: y auñ dizen que le
es ponçõña y dizen que como el Camaleon estando
ẽtre las yeruas e ta verde (por tomar su color) va el otro
pasciẽdo y trazalo a buelta d̃llas: y comelo siete come
las ojas d̃ la zebuche: y luego se libra d̃ tan grãde mal.

Elephante.

Loa es de verlo q̃ se dice de vna comadreja q̃ estãdo
peleido cõ vna biuora: como se fẽcia q̃ la quia mordido
y ua corriẽdo y comia cierta yerua: y venia sana y torna
ua a pelear cõ su enemiga: y sintiẽdo se otra vez berida
tornaua a bazer lo mismo y bolua cõ las fuerças q̃ de
antes tenia: y viẽdo esto cierto bõbre mato a la biuora
por ver el saber d̃ la comadreja: y cosola yerua: y dice q̃
era lechuga mōtesina. El mayor mal q̃ tiene el Codo-
drillo es q̃ como come carne cruda y tiene los diētes como
sierra y se le mete eñtre ellos: y no puede tornara marcar
la y siete d̃llo grã trabajo y dizẽ q̃ a y vna auexilla q̃ se la
ma e y talia rey d̃ las aues q̃ viendo al cocodrillo echado

Comadreja

Cocodrillo

Tractado primero capitulo tercero.

ala ribera del río nilo: llegase a el: y como regalado lo: le
baze abrir la boca: y étra dentro: y mōdale los diētes: y li
piase los. Yaū dize: q̄ hasta la gargata entra y baze lo mis
mo: de lo q̄l recibe mucho beneficio y cō este biē alivia
dode su trabajo: se duerme: aun q̄ tãbiē dize q̄ ay vn ani
malejo: q̄ se dize cbneumō: muy grã su enemigo y q̄ndo
le vee abierta la boca: salta tã rezio: como si a irōjale vn
dardo y étra se le por la boca: y roe le las tripas. Es cosa
por cierto de admirar d̄ la cura d̄ la aue: y como ella semā
tiene d̄ aq̄llo: y d̄ la industria d̄ otro animal para perju
dicalle: Allē de d̄sto la golōdrina si vee a los hijos q̄bra
dos los ojos: trae cierta: y cura y se los cura cō ella. El
leō a bramidos te spierta sus hijos. Este es de admirar d̄ la
ossa q̄ pare como los otros animales: mas lo q̄ pare: es
como vn pedaço d̄ carne sin lo: ma ni figura alguna y el
osso cō la lēgua: como si cō la mano lo biziesse: le da p̄po
ció y señala dō de ba d̄ tener la cabeça: y los t̄mas miem
bros: y le cura d̄ su disfo: mīdad. d̄ modo q̄ tenenos pro
uado: q̄n facil sea curar las enfermedades y como no
tã solamēte los brutos se curā assi: mas tãbiē sō medicos
a otros: lo q̄l no sabrā bazer para conseruar su salud. y
por esto es muy mesor y mas digno d̄ vsarse: y pues q̄ so
lo nuestro exercicio lo puede bazer: no ay necesidad d̄
persuadir para q̄ se lea nuestro libro q̄ del tracta.

Capitulo. iij. de como el exercicio es la cosa mas facil d̄ las q̄ cōseruā la salud.

Todos los q̄ derē biuir por razō y tener salud estā
do cō ella o el grã seño: o su medico o q̄lq̄er q̄ sea al
q̄ lo cura teniēdo conosciō q̄ sea muy doto y es perimē
tado lea d̄pregūtar lo q̄ ba d̄ bazer para cōseruar su sa
lud y tãbiē q̄ o: d̄ eterna para preferuar se q̄no yncurra

Golondrina

Leon.

Ossa.

De la facilidad del exercicio 50.º.

en cierta indisposicion: que algunas vezes suele venir
assi como gota: mal de riñones y bñada: por q̄ si todos fue
semos tan tēplados y sabios como el emperador marco
q̄ conosció que su salud estaua en comer mucha atriaca
y assila comia como mantenimiento: no auia necesi-
dad destas preguntas. Pues el medico preguntado
(si es perito) le cognosce su cōplissió: como mejor se pue-
de alcanzar: por q̄ sin su conosciimiento: dificultosa cosa
es saber conseruar: ni reducir: ni preseruar. Es la com-
plexion el quicio o cimiento: sobre quien andas se edi-
fica la cura de las enfermedades. Esto es muy grã ver-
dad: porque no ay autor en nuestra medicina q̄ no lo
muestre: pues presupuesto q̄ sin dubda se ha de saber: el
medico ordenarle ha su vida e sus cosas no naturales
que los medicos dicen: que son comer y beuer: euacu-
cion y retencion: sueño y vigilia: mouimiento y q̄tudo y
en las passiones del ánima: y en la alteracion del ayre.
En la comida: dirale primero el pã: q̄ tal ha de ser: por q̄
deste es lo que mas se come: y sin el ningun manteni-
miento se acaba: y dira q̄ ha de ser de buē trigo limpio q̄nto
alo primero: y sembrado en buena tierra: que no sea la-
gunosa ni en valles: y que sea de sequia y no de regadio
y que no sea muy añejo: ni tenga mal olor: ni aya estado
en illos ni donde aya mucha humedad: tambien se ha
de moler en piedra: q̄ no tome mucho della: por q̄ este
es gran inconueniente. Allende desto no sea molida en
ninguna manera sobre picadura no ha de ser muy apu-
rada la harina: amassese con buena agua: y echẽle mu-
cha: porque el pan ha de ser como vna esponja: no sea
muy leudo: y ha de estar ni muy cozido ni poco: ino e i el
medio: y al amassarle eche alguna simiente: q̄ cōuenca
al que lo ha de comer: y ha de estar frio para comello: y d

*Temperaturę
cognitio ne-
cessaria - i.
ad glau. p.º.*

Tractado primero Capitulo tercero.

cada cosa desta se baria vn libro. Pero para ver la facilidad de nuestro exercicio comparada a todas: o cada vna diremos vn poco. Y si se dixere: que desta manera ningun pan se come: que sea bueno: esto se note: que nuestro libro no es: sino para saber lo que se ha de bazer: cada vno baralo que quisiere: o pudiere. Quanto mas: que se ha de tener por cierto: que la razon por que ningun hombre se podria dezir verdadero sano ni tener perfecta salud: es: por que en la mocedad no se tuvo ningun buen orden de biuir. Y por esso muy pocas vezes falta en qual quier hombre en la vejez indisposicion. Tornando pues al proposito: dicho ya del pan: es lo otro que se ha de comer: que ay de trabajos: si la carne ha de ser miente nimiento grueso. Assim como carne de vaca: o cordero: o de puerco: y otras assim semejantes: o subtil o que tenga el medio. Assim como pollo: o gallina o capon: o carne de cerdo: y si assada o cozida o de otra manera. Yo doy por consejo: que nunca se coma carne de ninguna manera que sea flaca. Tambien se ha de saber: de lo que toca a las frutas verdes: o secas: y a otras yeruas. Pues del pescado no ay poco que dezir. Algunos tienen por opinion: que por ninguna via se ha de comer. Alli de esto no ay poco trabajo para mostrar: si se ha de beber agua o vino blanco o tinto: o balaque: añejo o de vn año: si agüado o puro. Y del agua: si cruda conviene que se beba: o cozida: y con la simiente o flor: o yerua: que sea necessaria: al que la ha de beber. Al que en Sevilla ay dubda: qual sea mejor agua la del rio o la de los caños de Carmona. Yo diria: que la del rio tomada con estas condiciones. La primera: que sea en mayo: y guante cozida arriba de los alamos: y que este clara y despues: que sea fentada y separe clarissima: y se traiegue de vna vasija en otra: y auñ que diga Aluerroys arabe que

Buen consejo.

En todo dise
verdad.

De la facilidad de exercicio 30. r:

el agua de guadalquivir es mejor e Cordoua: que es
su tierra que no en Sevilla: por que cōla creciente to-
ma alguna cosa de sal. Yo digo q̄ con estas condiciones
es mejor que la de los caños: por que beuiendola muy
assentada es en estremo muy buena: por que la de los ca-
ños aun que este assentada no tiene la clareza y puri-
dad de la del río: por que siempre muestra no muy bue-
na la color por passar por caleras y lugares no muy lim-
pios o cerca dellos. Y por esso no se ha de beuer de la d̄
dentro de la ciudad: aun que los que acostūbian la vna
les sabe malla otra. Y aun dicen que no les aproueche
Tornádo a lo de arriba en el dormir y velar no ay poco
cōsejo si ha d̄ ser el su eño de día: y como se ha de tomar
y si luego ha de ser: sobre el lado derecho: o yzquierdo: y
si ha d̄ ser mucho o poco: y así es e la euacuaciō. Si soy
restreñido comed ciruelas passas al principio de la co-
mida con dos tragos de caldo caliente encima y cosas
estiticas ala postre y si soy largo en esto: tomad encima
el regimiento contrario en las cosas: que aprietan. Así
como comer mēbriillo o granadas son isperos o yervas.
En las passiones d̄ la zimo: que se tome plazer y alegría
o se prouo q̄a yra: y tome enojo: si le cōuiene. La altera-
cion del ayre tambien es necessaria: por que si fuere ca-
liete: es menester enfriallo: en regar la camara muchas
vezes con agua rosada y vinagre y con poner yervas
verdes. Así como ramos de sauses: hōjas d̄ parras iū-
cia: bobordos cañas verdes. Y si esta frío: escallentallo
con poner mucho romero: albizema: enciensios: y yer-
ua buena: y con sabumar la camara con pastillas: que
llene al misque o algalia y ambar. Solo el exerci-
cio (que es mouimiento) es el facil: y el mas prouecho-
so y el comprehende a todos: y suple por todos. Es

Tractado primero Capitulo tercero.

bueno para los hombres mal regidos: y mejor para los bien ordenados: no tiene mucha atención ala cōplissi on: ni tiene menester tantas particularidades: en su or dē: Sino podeys comer exercitaos: y gastar sealo q̄ lo causa Si comeis mucho y no bueno: haze d exercicio y ayudareys a digerillo: y gasta y consumelo malo q̄oel se engēdra: No os sabe bien la beuida por alguna in disposicion que lo causa: haze d mouimiento q̄ aumēta la calor: y resolver seba: Teneys mucha sed por alguna flegma podrida o corrōpida en el estomago: con resce bir calor cō lo dicho se desbaze: Quema y o dulçura si se aumēto el calor cō el exercicio: q̄ beuer vn poco d agua o vino agüado: Pues no podeys dormir trabajad vn poco: y el cāfancio: con tanto prouēcho: os traera sueño Dormis mucho: no lo causa: sin dubda: sino el mucho oc cio: y lemas gruesas: en el cuerpo augmētadas: o vapo res de ellas: que suben a lo alto: y opilan las vias: por do van los spiritus animales al sentido y mouimiento: y se causa sueño. Cansad y fatigad esse cuerpo tan relleno de superfluidades con algun trabajo: y no tan solo a mēte se quitara esto: mas tambien las obras y spiritus anima les: se esmeraran y abiuaran. No podeis bien expeler por abaro: cō el exercicio (por la mayor parte) a y sudor y humedecerse han las vias: y bareys lo que dessea y s Y si esto mucho se alarga cō la calor: la virtud espulsua se fortifica y terneys retēcion: o haze d fucaciones: que es exercicio: y traereis el humor a fuera que lo causa Quereys tomar alegria y plazer que mas que yr aca ra: y tomar todos los exercicios de plazer. Assim como jugar Birlos Berron Berradura o Pelota o lo que mandardes. Si es menester prouocar a y ra: por siad vn poco aabiēdas. Y con menear mucho el cuer

po: en esto ay exercicio. Pues quereys alterar al ayre para tomar calor: con mucho moueros lo alcãçareys: si quereys enfriarlo para enfriaros (fino os trae daño) hazed mucho exercicio o mucho mouimiento: y para os luego: y nos abrigueys: y verneys a tãta frialdad: que os podria dañar. Así q̃e es el mas facil de todas las cosas que conseruan la salud: y el suple por ellas: in tantas particularidades tan diuersas: y con mas prouecho que todas juntas podrian bazer: como diremos y baste esta: sobre todas: ser hombre señor de si biuiendo sano. para vsar bien el exercicio: Por lo qual ninguno debe de ver nuestro libro: pues que dello se consigue tanta vtilidad y prouecho.

Capítulo quarto dō de se pone q̃ sea exercicio y de los mouimientos que se ballan en nuestro cuerpo.



Dize q̃n la definicion declara: que sea la cosa de que se ha de tratar: que es el fundamēto d̃ toda la obra j̃sto sera: que primera mēte sepamos: que cosa es exercicio: y segūto de los mas que escriuen desta materia: dicen: que el exercicio es vn mouimiento voluntario: cō el qual el banelito se baze velo; y requēte. En esta definicion el mouimiēto es lo mas general: que es el genero (segund dicen los logicos) por que ay muchos mouimientos que no son voluntarios: ni bazen frecuencia ni velocidad en el banelito: como adelante diremos. Y esta es la diferencia en esta definicion: por que en esto diffiere de los otros mouimientos. **D**e donde se ha de notar que ay tres vocablos: que casi denotan vna

Exercicio

Tractado primero. Capitulo quarto.

misma cosa: pero difieren en la manera: que los toman q
son: movimiento: trabajo: y exercicio. El movimiento es
mas general: porque no ay trabajo corporal: ni exerci
cio sin movimiento. Y el trabajo es movimiento forçoso
y è esto difiere del exercicio: porq̃ el exercicio no ha de ser
forçoso: sino volũtario: y ha de tener aq̃lla freq̃ncia y ve
locidad en el banelito: q̃ tenemos dicho. La ydad es q̃
ay algun movimiento: que ni es tan rezio que en el se ha
lle trabajo: ni lo que tiene el exercicio: como qualquier
movimiento que comun mente haze el hombre: y divi
mos: que en el exercicio ha de aver freq̃ncia y veloci
dad en el banelito: porque como se requiere: que sea el
movimiento grande: aumenta se la calor del coraçon
y como tiene necesidad de mayor euentacion atrabe
mas ariessa y continuo al ayre: y por esto se halla lo que
hemos dicho è el exercicio. Y para mayor declaracion
de la otra parte: que esta en la definicion: que el exercicio
es volũtario movimiento: se ha de notar: que en nues
tro cuerpo ay tres movimientos. Cõviene a saber mo
uimiento volũtario: y natural: y otro misto de entram
bos. El natural movimiento es el del pulmon: y el de los
pulsos: que aunque en alguna manera son semejantes
pero que q̃ramos o no q̃ramos: sin duda lo ha de aver
Bien se puedẽ ellos aumentar (como diximos) pero no
esta en vuestra mano q̃tallos ni ponerlos: y assí aya o
tros muchos semejãtes a estos è nro cuerpo. Volũtario
movimiento es: el que yo quiero hazer en menear el
brazo: o pie o mouerme de vna parte a otra. Y estos sũ
muchos: aun que alguna vez se se halla forçoso.

Assí como si se van a dar vn golpe en la cabeza: alça y s
la mano por defenderla: o si se tays preso o ligado: o de te
nidopora algo: o enfermo: que no puede yz hazer otra co

fa: o temey algo que os pueda dañar: y aun correys alguna vez contra vuestra voluntad.

Es cosa de oyr: lo que me dezia: el señor dō Antonio de Mendoza visorrey de la nueva españa: que acontecio al señor don Diego de Mendoza su hermano.

Era muy curioso en saber antiguallas. Y estando en vn cierto lugar de Castilla la vieja: dixerón le: que alli estaua vna Iglesia: en que auia muchas cosas de ver. Y entro en la Iglesia: y estando las mirando: muy alegre: comiença a dar bozes diciendo. Que se cae esta yglesia: vamos todo fuera. Y almas correr se salieron: y acabados d salir: luego en el punto cayola Iglesia: y mato a vn sacristan: y a vn muchacho: que con elestaua. Yaunque se ballaua muy regozijado viendo sus antiguallas: y con gran voluntad de estar allí mirando las: fuele forzoso correr. Así que este mouimiento voluntario: se haze forzoso (como dire). Y otro mouimiento misto: de estos dos: que es voluntario y natural. Y para dar lo a entender: quiero poner este exemplo.

Quando en la parte alta del estomago: se haze vn sentimiento muy triste: que es pedir mantenimiento: para sustentarse el cuerpo: que es lo que: aca se dice: gana de comer. Para hazer se esto. dicen: que ay quatro mouimientos. El primero es: que los miembros piden de las venas: y las venas del bigado: al estomago: y el estomago a su parte alta: donde se causa la hambre: como acabamos de dezir. Esto es mouimiento misto: por que los quatro dichos son naturales: Pero esta en mi voluntad comer o no comer: quando yo quisiere: o luego: o desde ay a vna hora: o nunca: Yaun matarme de hambre.

Así que en esta gana de comer esta bien notorio:

Tractado primero Capítulo quarto

este mouimiento místico. Y aun que parezca fuera del proposito: es bueno saber aquí vn pñto muy subtil. Si es verdad: que en la hambre ay estos mouimientos dichos o que les digamos aperitos (pues esta notorio: los miembros y las venas aperecer: quando les falta mantenimiento) Porque luego en comiendolos miembros se aplacan }
pues que no reciben alguna cosa de aquello: que se comio: al menos basta pasada siete horas segun la comun }
opinión. Buena parecela duda. Para ella ay dos respu }
estas. La vna es: q̄ naturaleza con lo que tiene en el est }
omago: que ha recebido: que al presente se comio sa }
tisfaze a todos los miembros: para que su apetito cesse }
Tambien dicen: que naturaleza guarda algun manteni }
miento en todo el cuerpo para las necesidades. Y co }
mo ay manjar en el estomago: distribuye aquello por los }
miembros: y satisface a su apetito y se les q̄tala aflicción }
q̄ teniē. Ay tãbiē otra duda y digna d̄ admiracion en }
las mugeres preñadas: q̄ con ver alguna cosa d̄ comer }
o olerla: muchas vezes mal paren sino se lo dā: y es mas }
d̄ notar: que si despues que han parido: la criatura no }
mama: y se les pregunta si se le antoja algo aquel día del }
parto: y dize tal o tal cosa: y se lo ponen a la criatura en }
la boca o el cūmo: si lo tiene: o como q̄ era q̄ sea luego ma }
ma. Esto yo oístrero yo lo tenia por burleria: pero yo be si }
do informado d̄ mugeres muy bōrradas: y me han dī }
cho q̄ sin dubda lo han visto: y passa assi. Para lo primero }
yo diria: que la imaginación d̄ la muger basta para ha }
zer aq̄llo. Que como le dio voluntad de comerlo: y no lo }
pidio: no se lo dieron: y imagina q̄ ha de mal parir: y por }
ello erpele la criatura. Porque si se cree como algunas }
viejas dicen: q̄ despues q̄ ya quiere mal parir: si le dā lo }
q̄ se le antoja: que lo trae la criatura en la boca: es burle

Duda .

Dos resp^{tas}.

Duda .

Burleria
de viejas

ría: y en ninguna manera puede ser. Y lo otro: que no
mama la criatura basta que le dā lo que ala madre sele
anto lo a quel dia yo no lo se dezir: por que aquí no cabe
razon natural: ni yo la ballo: salvo mejor iuzzio: por q̃
ni en lo vno: ni en lo otro: se ba de dezir con ocimieto: ni
a nescio de la criatura que va muy fuera de proposito.

Muchas cosas a y en nuestra naturaleza cuya razon
se ignora presupuesta la voluntad infinita de nuestro
Dios y señor sobre todo: pues luego desto tres moui-
mientos: q̃ en el cuerpo humano se ballā: este voluntario
es el que tiene nuestro ejercicio: por que el natural y
misto no tenemos q̃ dezir. Assi q̃ ejercicio es mouimie-
to voluntario: por q̃ ha de ser en nuestra mano tomarlo
o dexarlo: o alargarlo o dīminuyrlo: como diremos en
las condiciones: q̃ ha d tener el buē ejercicio. Esto q̃e
ro dezir: q̃ me acontecio con vn medico no ha mucho.

Por fiamos yo y el vn buē rato: sobre si q̃ndo cerramos
los ojos q̃ndo vamos a dormir: si era mouimiento volū-
tario o natural: yo dezia q̃ era natural: por q̃ ellos se cie-
rrā si nuestra volū tad. El dezia: q̃ era voluntario: por q̃
para dormir cierrō los ojos: y si no los cerrasse q̃ no dor-
miria. Tā bien q̃ si era desto: los abro y cierro q̃ndo q̃e
ro y assien el sueño. Tornaua yo a dezir q̃ aun era mas
natural: por q̃ como lo graue naturalmente siēpre ape-
tece abaxar: q̃ assī el parpado d arriba q̃ndo dormimos

(como cosa graue) naturalmēte se abara y no a y allī vo-
lū tad alguna: cōcluymos ser mouimieto misto: por q̃ q̃n-
do yo q̃ero lo abro y lo cierro: y el se cierra ē el sueño: sin
q̃rerlo no fetros. Y assī se nota: q̃ q̃ndo cae algū rayo y
mata alguno: si dormia: ballāle los ojos abiertos: y si es-
taua despierto se los ballan cerrados y aquello no es
voluntario sino natural: aun que dize: que al q̃ duerme

Cerrarse los
ojos en el sueño
es mouimēto nāt.

Nota del ra

Tractado primero Capitulo quarto.

aquel troní domuy grandelodespierta: y abre los ojos
y así se quedammuerto: y el que esta despierto como ve
aql humo muy grãde: y aqluego: deespãro los cierra
y así lo ballã. Esto se batray dopara notar mejo: el mo
uimiẽto místico: y qda biẽ tclarado qes exercicio.

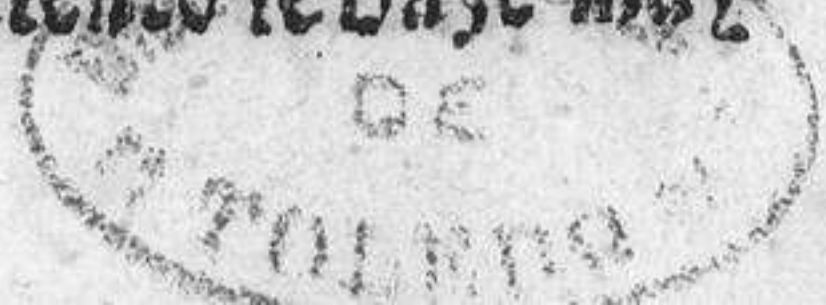
Cap. qnto de los efectos dīl exer:
cicio y como fue ballada la lumbrẽ segun los antiguos.



Des en el capitulo precedente se ha proua
do: que todo exercicio es mouimiẽto: sin du
dase ha de creer: que el efecto del mouimiẽ
to ha de ser el del exercicio. El mouimiẽto
por la mayor parte produce calor: d necessi
dad el exercicio (que es mouimiẽto particular del cuer
po humano con sus condiciones) ha dser tambien cau
sa de augmẽto de calor: Que el mouimiẽto cause calor
en los cuerpos mistos meneando vno con otro: no piẽ
so que ay niẽo: que tenga sentido: que no lo sepa o aya
o ydo. Tomad al carpintero y pregũtadle: si despues
que ha becho vn agujero con su barrena: que por que
si luego le toca .la balla caliente: dira q comola meneo
mucho se calentó: por que mouiendo mucho vna cosa
con otra se causa calor: y así dira de la tierra quando a
sierra su tabla. Pues luego buscar razon en lo que cō
los sentidos se juzga la queza es de entendimiento: co
mo los mas sabios edizẽ. Pero pa tomar mas sabor e es
to: y q mejo: lo prouemos digamos algunas cosas al p
posito. Dize se q en la primera edad los hōbres como
se ha de creer andauan desnudos. Y por el sol alçar se o
abaxarse de encima dellos: teniã frio: o calor: como ago
ra nosotros (como tãbiẽ por la mudãça dīl tiẽpo se causa)
pues q luego como dios crió los cielos: se mouieron. Y

por esto los astrologos cuentan el año: y hazen sus ju-
zios: para saberlo q̄ba de suceder ē el: desde el punto q̄
el Sol entra ē el signo del carnero: que es a diez d̄ mar-
ço poco mas: por que dize que el Sol estaua entonces
en el principio deste signo: quando los cielos se comēça-
ron a mouer. Assi q̄ aquella gente s̄tia calor y frialdad
en sus tiēpos: y dicen q̄va dia bazia gran viēto: y ēvna
arboleda muy grande: jūtaron se dos arboles: y fue tan-
to el mouim̄ento q̄bizieron juntos vno con otro: que se
causo tanta calor q̄ se encēdierō: y alçose vn llama muy
grande. Los otros viendo la nouedad: van a ver lo que
era: y juntaro se t̄to: q̄se quemaron: y apartados a vn
medio tomaron refrigerio cō la calor y augmentādo la
con leña de los mismos arboles: nunca les falto. Y ansi
dize: que se ballo el fuego. Los indios de nueva eipaña
quando vā camino cargados: no lleuā para comer sino
dos palos: q̄ ellos biē conocen: y vn poco de sal: y otro
poco de maiz: y llegādo dōde ay agua: ponen sus car-
gas y menean sus palos vno con otro: y hazen lūbre y
tuestā su maiz: y q̄l q̄er yerua comē cō su sal. Y si ballā
algū animalejo: como lagartija: o algū gusano o otra
cosa así: bazē su comida: y si ballā olleuā algū p̄miēto q̄
llamāari: es la comida muy bōrada. Assi q̄los de arri-
ba y estos yndios cō el mouim̄ento de los arboles: y sus
palos: ballā su fuego: y aca bizierō su lūbre. Tābiē claro
esta en nuestro pedernal y estauō: q̄ meneādo los mucho
sale lūbre. Nunq̄no ha d̄ ser q̄l quier piedra: sino muy
espesa: ni todo hierro: por q̄ba de ser azero q̄ es hierro
muy d̄purado y lipio. Nunq̄fregādo mucho dos aguas
jasse hazelo mismo. Nunq̄algunos dize q̄ la causa d̄ste
fuego ē esta fricaciō muy veloce: q̄ el ayre q̄ media ēre
el estauō y pedernal cō el tal mouim̄ento se bazē muy

*Patena poco
verisimil.*



Tractado primero Capítulo sexto.

subtil: Y no puede tener forma de ayre por sutilizarse mucho tomala del fuego. Y esto es lo que allí se muestra por q̄ actualmente no lo auia en el eslaun y pedernal: Otros dicen q̄ no es esta la causa como abaxo se dira. Pues luego por lo dicho esta muy claro: q̄ el mouimieto sea causa de calor: yaun se podria d̄zir: q̄ no t̄a solamente esto econtece en los cuerpos mistos: mas t̄a bien en los supracelestes se podia ballar: pues esta notorio: q̄ las obras q̄ aca abaxo ellos hazen: o s̄o por calor: o mouimieto o influẽcia. Y la calor: y influẽcia si duda q̄ s̄o efecto o el mouimieto: por que sino lo ouiesse no se vernia a hazer tal o tal conjunciõ: o aspecto o passion de vn planeta con otro: en tal signo o estrella o figura: de donde se igne la tal influencia: que denota biẽ o mal. Mas auria calor si el mouimiento faltasse: por que el Sol nunca se subiria en su ange: ni abaxaria en su opposito: y no auria mayor cantidad de los dias: que causan mas calor: Y ni caniculares por entrar (si se puede dezir) el Sol e aquella estrella: la qual se llama canicula. Y assi esta bien claro: que el mouimiento cause esto: de dõde esta prouado: que el sea causa de calor assi en los cuerpos del cielo: como en los del suelo.

Cap. sexto dõde muestra como el mouimieto produze calor y las opiniones que cerca desto se ballan.



Las opiniones o pareceres ay para dar a entender y mostrar: como el mouimieto obra en esta operaciõ: y por dezillo e nuestra lengua castellana e alguna manera podria dar de fabrimieto pero darse ha a eteder por la mejor manera q̄ pudiéremos. Unos dicen: que la causa: por que el mouimiento produze calor: no es otra sino: por que notauan: q̄ la cosa q̄to mas perfecta era: mayor p̄feciõ auia

De como el movimiento produce calor Jo. xv.
de mostrar en sus obras. Y porque el movimiento es un
lugar a otro es muy perfecto: lo qual es tan notorio: por q
los cielos como mas perfectos no tienen otro officio si
no este: por esto el movimiento aya o produzca el efecto
de mayor perfeccion: que se pudiesse pensar. Y por que
la calor es la mas perfecta de todas las calidades: assi
por ser de mayor actividad como por ser mas conserva
tiva y principio de la vida: por esta razon el movimien
to la ha de producir: mas parece esta razon bien cria

*Por cierto q
es verdad.*

da que natural y quien quisiere la podria contradecir
segun le pareciere. Otros dicen: que qualquiera cosa
muestra su virtud y obra: con aquello que le da perfeccion
y porque el calor se perfecciona con el movimiento: por
esto se muestran mas el quando lo ay. Y que sea verdad q
el calor toma esta perfeccion con el movimiento: esta muy
claro: por que meneando la lumbre muy mejor se encien
de y assi parece que quando con el fuelle o aventadero
se aumenta la lumbre: no ay otra causa sino el movimien
to que se baze en el carbon o leña: que como una parte
esta encendida muevese con el ayre quando auentays
y como sea esta superfeccion: cresce y aumenta se la lum
bre: y enciende lo que esta cerca y assi se va aumentando
Y tambien se dice que los elementos q tienen calor: los
quales son fuego y ayre se mueven con el primer mobile e
xtrius. bozas: aunque el ayre que nos cerca no lo mues
tre. Y es la causa porque este movimiento es su perfeccion
Tambien tomen se dos cuerpos que sean frios: assi como
un pedazo de plomo y otro de hierro y fregad mucho
el uno con el otro y luego vereys q muestra el calor q de
tro tienen: por q son mistos: como abaro diremos y no
fue otra la causa sino como se hizo aq el movimiento el ca
lor: semo. tro por perfeccionarse con el la razon no carece de co

Tractado primero Capitulo siete.

varios: como qualquiera los podria traer. Otros ponen muy en breue la causa desto diziendo: que quando dos cuerpos se refriegan mucho vno con otro: que de muy espessos se subtilian y hazen ralos y de aquella raleza que recibē con el mouimiento vienena mostrar el calor: que allí ay: por que tiene por muy notado: que en el mouimiento o la manera dicha ay raleza: y luego se sigue calor: y por esso se muestra en el tal mouimiento.

Capitulo siete de la quarta opinion: la qual prueua como mas naturalmente el mouimiento produce calor.

Vel doctissimo medico dize mas claro y mas natural la razon de lo dicho. Dize que para darla mejor a entender: se han de proponer algunos principios de nuestra filosofia. Quanto alo primero no ay quien ignore q ay quatro elementos. Conuiene a saber Fuego: Ayre: Agua: Tierra: y todo lo que esta debaro de ellos: se haze por su composicion: y por esso se llaman mistos. Demodo que ninguna cosa ay: que no tenga parte de stos quatro elementos pero no yguualmente: por que algunos tienen mas parte de vnos que de otros. Esto esta claro por que a los metales: mas parte ay de tierra que de los otros elementos: y por esto son tan pesados: y en vn maderoma tiene de ayre: y por esto anda sobre el agua: aun q algunos son tan pesados por tener mucho de tierra que por su espessura se van a fondo y assi vna nao anda sobre el agua: que aun que esta llena de algo: por tener la madera: de que se haze: mas cantidad de Ayre: ayuda a estar sobre el agua. Y la razon desto es por que cada elemento se conserva en su proprio lugar: y si es liuia

Dela iiiij opiniõ q̃elmonu miẽto p̃duze calor: So. xvi.
no estando en lo baxo sube: y si es pesado estando en lo
alto abata: y por esto la nao llena de ayre: porque esta
en su misma region: resiste a que no se hunda en el agua
sino es cõ violencia q̃ndo estamuy cargada. Y assi se di-
ze: q̃ si vna nao estuuiessẽ sobre la esphera del ayre llena
de fuego (cõ q̃ d̃io nuestro seño: biziesse q̃ no se q̃ mas se) es-
taría allí como esta llena de ayre: sobre el agua aun que
parece q̃ por ser graue abataría. Podría q̃l quier apre-
guntar: como los elementos estan en todos los m̃stos:
pues que por ningũ sentido lo alcãçamos: pues esta no-
torio que ni con la vista ni tacto no se vee ni siẽte. Pa-
ra los doctos y que b̃aleydo no: ay que responder a es-
to: pues q̃ se sabe que estan virtual o formal mente en e-
llos. Y el como sea esto: no acabariamos en mucho tiẽpo
de mostrarlo. Pero por q̃ yo tẽgo y algunas vezes suste-
te q̃ estauan formal mente en los m̃stos: quiero poner
vna comparacion aun q̃ sea odiosa (como todas) para
dallos a entender: y lo alcance q̃ en no es leydo. Que y s̃
de saber q̃ en el manjar blanco: ay quatro cosas q̃ en al-
guna manera tiene cada vna por si: la calidad de cada
vno de los quatro elementos: por q̃ se pone arroz: q̃ es
caliente y seco: como el fuego: y pebuga o gallina: q̃ es
caliente y bumida: q̃ muestra el ayre: y la leche q̃ ay ñ
q̃ tenga tres sustancias diferentes en la calidad: que es
manteca: queso: y suero: todas juntas: algunos tienen
q̃ es fria: y bumida: que es el agua y entra a çucar: q̃ en
alguna manera es frio y seco: segun algunos de los
arabes: en el q̃ se nota la tierra. Estas quatro cosas cada
vna por si por alguna via bariã los efectos q̃ cada ele-
mento por si mostrasse: si los tomassemos: por q̃ comien-
do mucho arroz escalientaria: y assi los pechos de las
aves bumedeçerian pero juntadas en este manjar nin:

yo no querria
estar debaxo

Sabrosa co-
paracion.

Tractado primero Capítulo vii.

*Ala banca del
manjar blanco.*

gundo tiene por si fuerca debazer esto. ni lo podeys ver
ni lo sentis: sino que su yntento no es otro: sino de con
feruar la forma que de manjar blanco se bizo: y lo calien
te impide q lo frio no se muestre y lo seco bazelo mismo
a lo humido: y assi por el contrario los otros a ellos: por
lo qual auiendo quatro cosas: no se muestra sino vna: y
quatro calidades y parecen vna cõplexion: que en el
manjar blãco estẽ plada: y por esto es digno q ñl se ba
ga mencion mas que de otro mãjar: en la mesa de los se
ñores y ninguno otro aũ q aya muy muchos: por excelẽ
cia feda el domingo y jueves: cõ razõ sin dubda: por qẽ
todo tiene estremo. En la color: por ser blãco: porque el
y el negro son los estremos en las colores: y en el gusto
por qẽ es mas dulce que ningun otro y tiene el mismo
estremo en los sabores y es cõpuesto de estas qiro cosas
tan diferentes en las calidades: como tengo prouado
por lo qual sin dubda yo lo bago templado como esta di
cho. Pues luego aun q parece q bemos salido del pro
posito: de la misma manera se puedẽ juntar los quatro
elementos. para bazer qualquier misto: y estar en el fin
que parezca ninguno: ordenados para conseruar la for
ma: y ser: de qualquier misto. Y como en el mãjar blãco
no parece mas de su forma y ser: aun que aya en el qua
tro cosas diferentes: ansi es en todo lo engendrado de
baro de los elementos. Piẽso que mediana mente por
este exemplo assi grossero se podria ètender: como estã
los quatro elementos en el misto: sin vellos ni sentillos
Pues viniẽdo a nuestro proposito: tize este docto me
dico: que quando vos juntays algun cuerpo con otro y
lo meneays rezio: y lo refregays mucho que se ablan
dan las tales partes del vno y del otro: y se hazen ralas
y la calor que estaua en ellos mezclada con los otros

De la. iiii. opinion q̄l mouimieto produce calor. So. xvii.
 elementos: como tenemos prouado: que se sale afuera
 y se manifiesta en la superficie del tal cuerpo: como co-
 sas mas subtil: y mas dispuesta para mostrarse y assi
 quando vos days con elestauon en el pedernal: cō aq̄l
 mouimiento y resiafricaciō: que hazeys: sale afuera a:
 quel fuego: que alli estava dētre: y paresce lo que veys.
 Pero base denotar: que para esta obra ha de auer dos
 cosas. La primera: q̄ los tales cuerpos seā dispuestos
 para que en ellos se muestre esto. Lo segundo ha de auer
 mouimiento suficiente: y ordenado: para que la tal ca-
 lor se manifieste mucha o poca. Y assi me acuerdo estā
 do en salamanca: que trayan tres piedras: con q̄ se bi-
 zola portada del colegio del señor arçobispo de toledo
 q̄ esta ala puerta de villa mayor: y hizieron yugos para
 los carros de bierro: y no lo pudieron sufrir: por q̄ tan-
 to se ablādauan con la calor q̄ se entortauan: y hizieron
 los de madera: para aquello conuenibles: y con ventr-
 echando agua aun toda via se encendian. El si que de
 vnos cuerpos y con diferente mouimiento: se muestra
 mas la calor o menos. Y esta razō me paresce mas natu-
 ral para mostrar como yniversalmente el mouimiento
 sea causa de calor: y aun q̄ ayzamos sido prolixos: la ma-
 teria lo requiere.

*De creer es,
 porq̄ las pie-
 dras son muy
 grandes.*

Capitulo octauo dō de se muestra
 d̄ que manera el exercicio en qual quier cuerpo huma-
 no produce calor.

Visto como el mouimiento sea causa d̄ calor
 bien sera mostrar como en nuestro cuerpo
 se haga esto: para lo qual se ha de saber: que
 en el cuerpo humano ay quatro cosas: que
 se dizen ser muy calientes. Conuene a las

Tractado primero Capitulo.viiss.

ber el coraçon:calor:natural:los spiritus:la colera: y tã
bien la sangre es caliente:pero como tēga la humidad
mas en supremo(como dizen)no puede en grado sumo
ser caliente. Yaunque aya opiniones que los spiritus
y calor:natural sean vna misma cosa:por que en alguna
manera son sus efectos diferentes: y yo no trato aqui
fino desta diferēcia que en ellos se balla:por esto los pō
go cada vno por si. Y de estas cinco cosas que auemos
dicho calientes:deremos el calor:natural: del qual ue
go diremos y tomemos las quatro y digamos de su mo
uimiento. El coraçō siempre se esta en su lugar y no se
mueue. La colera aunque este cantidad bella en su lu
gar proprio que es: lo que a llamamos la biel: mucha
va con la sangre: para mantener los miembros que tie
nē su complexion. De manera que quanto a este propo
sito: spiritus y sangre y colera se mueuē en el cuerpo hu
mano. Y que se mueua la sangre: esta notorio por ser
hecha en bīgado. y acabada de perficionar en las ve
nas: siguiendo esta opinion va al coraçon. Y parecera
cosa tambien difficultosa: que siendo la sangre pesada
y graue como sube al coraçon: Y aun a lo mas alto de la
cabeça va a mātenella. Al esto se dira que en tres mane
ras naturalmente se balla: lo graue subir. La vna es el
agua por ygualar a su nascimiento: que sea la causa de
esto no es para este lugar. La otra para que no se de al
go vazio: porque esto aborresce mucho naturaleza: en
tanto que si Dios permitiesse que seca y esse vn peda
ço del Cielo fino vniessse alli quien binchesse aquello va
zio: la tierra se subiria a binchillo. Lo tercero es la san
gre: que siendo pesada sube como tengo dicho a lo
mas alto de el cuerpo: a mantenello: y aunque se diga
que sea regulada por naturaleza: sin dubda que es

Donde caso

Que el exercicio produce calor. So. xviii.
grave y sube contra su natural inclinacion. Assimise
ba prouado como la sangre se mueue y vaya a todas
las partes del cuerpo y al Coracon: y quando alli va
por las venas al coracon: primero es a sulado derecho
yalli se subtrahia y despues se passa al lado yzquierdo
del mismo coracon: de donde se hazen los spiritus vi-
tales: que son (si se puede dezir) como vnos atomos: y
son los atomos como quando entra vn rayo del sol por
vna ventana y se veẽ alli vnas cositas muy subtiles co-
mo vn poluo que se meneca: que para dallo a entender
assise ha de dezir: pues luego hechos alli estos spiritus
vitales al momento se mueuen: y parte dellos suben al
celebro y se hazen animales para las obras del sentido
y mouimiento: y otros se van a los miembros que se lla-
man naturales y principalmente al bigado: y estoma-
go: para las otras naturales: que son atraer: detener
digerir: expeler lo que alli contiene del mantenimien-
to.

Aunque tambien estos spiritus se mueuen ac ciden-
talmente en todas las passiones de el anima. Assimise
mo en la mucha alegria se mueuen a fuera: y pueden
ser tantos que se consuman mucho: y se muera vn hom-
bre subitamente: con el mucho plazer: tambien parece
esto quando vn hombre tiene mucha verguença que se
muestra colorado: porque se mueuen al rostro: donde la
verguença mas se denota. Tambien en el temoz se pa-
ra amarillo: porque los tales spiritus se meten a den-
tro: y de aqui viene: que muchos hombres con e' tal te-
moz expelen la orina y superfluydades otras: por de-
tras: y es la causa que como los spiritus sean calientes
y proprio de la Calor: abrir: apartar y diuidir las
partes. Pues como se meten y lancan a dentro: y las

Arist. 4.^a sec.
p66. 8.^a y
27.^a p66. 10.^a

tales vias donde esto superfluo esta detenido: abrelas: y sale aquella sin sentirlo ni quererlo. De manera que tenemos mostrado: como estas tres partes calientes que estan en nuestro cuerpo se mueuen. Y pues esta notorio que si otras quales qer cosas (aun que sean frias) mouiendolas causan calor: que muy mejor lo harã estas siẽdo calientes. Por lo qual quando ay movimiento que es el exercicio: cõ aquella grande agitacion que se haze se aumenta la calor en ellas. Y tãbien como seã mĩstos (como los demas) se podia bien verificar en ellos: la quarta opinion dicha: que como ay movimiento en nuestro cuerpo con el exercicio: friegase mucho la sangre y assilos espĩritus y colera con los miembros: y los miembros con otros miembros: y causan sutilidad y raleza y muestrese la calor q̃ en ellos ay. Y los calientes mas se encienden: y por esta via se aumenta la calor en nuestro cuerpo por el exercicio.

Capitulo nueue como este calor de otra manera se aumenta en el cuerpo humano con el exercicio.

A muchas maneras se aumenta el calor en el cuerpo humano: mas porque vamos hablando como se haga por el exercicio: no tenemos necesidad de tractar de los otros.

Dirimos que auia calor natural: tambien este sin duda es el que principalmente se aumenta y se enciende: quando las otras partes que diximos se mouian. Que sea este calor natural: y la diferencia q̃ tenga de otros dos que se ballan: que s̃o celeste y elemental: muy bien lo tenemos dicho en el libro que bezimos de muerte y vida. Pero para nuestro proposito se ha de saber: que los o-

como de otra manera el exercicio p duze calor. f. r. r.
tros dos calores augmentandose traen muchos da-
ños en nuestro cuerpo: pero este calor natural: el qual
se halla en todo lo que tiene anima: assi como en los sar-
boles que tienen la vegetatiua. y en los brutos la sen-
sitiua: y en los hombres la racional (que en sí conluye
las otras dos): aunque tome grande augmento y mu-
cha virtud y fortaleza en sus obras: no son como de ca-
lor: sino como vna propiedad q̄ tiene para obrar muy
natural. Esto se vee muy claro en lo que se baze en vn
estomago de vn hombre: donde entran tantos manja-
res y diferentes en cantidad. Forma sabor olor: y los
conuierte en vna cosa: que es como ordiate becbode
ceuada que se llama chilo: y en el higado se torna en or-
tra cosa: que se llama chimo muy diferente. Es por cier-
to denotar esto muy bien: en vn vientre de vn Abes-
truz: por que se dize que come vn bierro y lo conuierte
en substancia de su cuerpo. Alcuerdome: siendo mucha
cho: que estaua vn Abestruz en casa del señor arçobis-
po de Sevilla don Diego de Deça: y que estando juga-
do a la pelota con sus pajes: se nos salio del juego la pe-
lota: y como yua rodando por el patio la como el Abe-
struz: y començo de tragalla: y como tiene el cuello muy
largo antes que la tragasse no baziámos sino subirla ba-
zia arriba: y ya que la teníamos en la boca como era al-
to mucho y no alcançauamos toñauala a tragar: y era
passa tiempo vernos en contienda con el cuello del Ab-
estruz. Estauanos mirando el señor arçobispo: y mán-
do a vn moço de espuelas: que assi sellamauan enton-
ces: q̄alli estaua mirandonos: que nos la sacasse: y co-
mo oymos al señor arçobispo dexamos al Abestruz: y
quando vino el otro ya se la auia tragado. Es de mara-
uilla lo que comen: y que se digere en su estomago: esto

*Abestruz co-
medora de
pelotas.)*

Tractado primero Capitulo. ix.

sin dubda nolo baze el tal calor con su actividad: aunq
la aya menester: sino por la propiedad que tiene muy
maravillosa para bazello. No es tambien de maravi
llarlo que se baze en vn almacigo bonde ay mill diferē
cias de yeruas sembradas y arboles: y en vna tierra
y cō vn agua: y en vntiempo: Cada vno toma para si:
lo que le cōuiene y lo conuierte en su naturaleza por la
virtud de su calor que tiene para ello. Assim que es gran
de bondad la de este calor natural y de gran precio y de
grandiosa obra en nuestro cuerpo humano: y assi se di
ze que a vna medida se dio por çonça en ygal cantidad: y
que estauan ocho comiendo y seys murierō: y los dos
escaparō: y no fue sino por tener esta calor natural muy
fuerte y de gran vigor: que basto con su gran proprie
dad resistir la tal pōçon y la señorear y vècer. Y por es
ta via tenemos prouado: como sea gran virtud la deste
calor natural. Este se augmēta tãbiē en nuestro cuerpo
assi por las razones dichas en el capitulo precedente:
como por las causas q̄ mostrauan algunas delas opinio
nes q̄ truximos: por q̄ la vna dezia q̄ el calor se perficio
naua cō el mouimēto: assi quãdo lo ay en el cuerpo hu
mano por el exercicio se pficiona este calor y se augmē
ta. La otra opiniō era. La cosa muy perfecta ha d̄ tra
er y mostrar obra d̄ grã perfectiō: y el mouimēto (como
diximos) es muy pfecto. luego nuestra cosa de grã per
feciō: es como el calor natural: y por esso seaugmēta cō
el mouimēto (como tenemos dicho). En cōclusiō q̄ estas
son las causas que auemos declarado: por las quales el
exercicio: que es mouimiento de vn lugar a otro (que d̄
este tractamos aqui) augmēta la calor en nro cuerpo.
Capitulo. x. Donde se pone para que fue necesario
el exercicio en el cuerpo humano.

Calor nãl en
vno mas fuerte
y de mas pxi
dad q̄ en otros.

que de otra manera el exercicio produce calor 50. rr.

El considerado como por el exercicio se aumenta este calor no sera malo saber que es la necesidad: que nos compele aumentarlo en nuestro cuerpo: y que haze para conseruar nuestra salud: y para dallo bien a entender: aunque muy largo es este dicho en el libro que haze de la vida y muerte: y porque alli fue otro proposito muy diferente desto: diremos en breuelo que para aqui conuiene. Despues que en el vientre de nuestra madre somos engendrados: dolo senos para sustentar la vida dos humidades: vna que se dize radical: y otra cibal o nutrimental: la radical es: en la que se enciende el calor natural: de que tratamos en el capitulo precedente: que son los miembros de nuestro cuerpo: y esta tiene su cierta limitacion: que se ha de acabar por fuerza: que es el termino de la vida: donde se sigue la muerte: que en ninguna manera puede dexar de ser. Y otra humidad que se llama nutrimental: que se da al cuerpo: que es la que cada dia comemos: y tambien en esta se sustenta el calor natural: con la qual se aumentan los miembros hasta la edad de veinte y cinco años: que van creciendo los hombres. Y despues adelante para sustentar la vida: ha fennas de notar que para venir a conuertirse esto: que cada dia comemos: en substancia de nuestro cuerpo se digere. y dispone quatro vezes. Y cada vna vez que esto se haze: se limpia: y mundifica: y sale dello superfluydades. La primera es en el estomago: y de alli sale lo superfluo que va por abarro a las tripas: la segunda en el bigado: y lo superfluo desto va al biel: y alo que aca dezimos baco: la tercera en las venas: y de alli se haze la orina: y vapor los riñones a la veriga: la quarta quando se conuerete en substancia de nuestro cuerpo: y de aquella superfluydad se haze los

Tractado primero Capitulo. r.

pelos y crecen las vñas: y otras superfluydades que insensiblemente se limpian: y son menester para otras cosas. Mas se dmirar mas: que para que estas superfluydades del todo se mundifiquen: y se expelan del cuerpo: ha de auer muy gran regularidad: en el tal cuerpo del hombre: assi en el regimiento bueno: para que no se engendren muchas superfluydades: como gran cuydado y sollicitud en echarlas fuera: porque es imposible naturaleza poder del todo euacuarlas: y mas passado el hombre de quarenta años: q̄ ya el calor q̄ es el instrumento del anima: con que haze todo lo del cuerpo: se va debilitando y enflaqueciendo: porque si son muchas hazen enfermedades de replecion: y matan supitamente: y si pocas y malas: de putrefacion: de donde se siguen fiebres: postemas mortales: y anda la reuma: gota: riñon: bñada piedra y indisposiciones mortíferas: q̄ ya q̄ no matan: traen la vida muriendo. Pues por amor de Dios que diga y sal medico: pues es ministro de naturaleza: que le ayude a limpiarlas: no podra sino por vna de quatro maneras: o con prouocar vomito: o con sangrar o purgar: o daros ha con que sudeys o orineys mucho: todo a questo si se ha de hazer trae a nuestro cuerpo gran trabajo: y naturaleza ha de tener muy gran veracion. Si dezimos del vomito: que es gran medicina: hombre sa y que se mueren antes q̄ prouocallo: pues para sudar o prouocar orina: siempre se ha de dar algo por de dētro: q̄ por fuerça ha de ser caliente y puede dañar vn bigado: y hazer otros incōuenientes. Pues sangria ē muchas destas indisposiciones no cōpete: q̄nto mas q̄ aunq̄ sea la sangria euacuacion vniuersal: q̄ euacua mucho dūbre o humores: imposible sera sacarla flezmas gruesas yaūsubtiles q̄ estā ēbeuidas en las

de la necesidad q̄ se tiene d̄ bazer exercicio. 50.rr.
sunturas: musculos: y en los poros de la carne. Si os pur
ga ys ay en la tal euacuaciō tres daños muy notables
y por ningūa via el hōbre lo auia de bazer: sino fuesse cō
muy grā necesidad. Es el vn daño que poco purga
ay que no tēgā pōcoña: esto esta claro pues que Galeno
dize: que prouar si el atriaca es buena: mādā que lo
dē al que ha tomado alguna purga: y si comiēça a obrar
y impide que mas no euacue: es buena la atriaca: por q̄
impide que el veneno d̄ la purga no fuesse adelante: por el
q̄ obraua: pues por mi vida que tome ys torico: o pōco
ña para que os mate queriēdo biuir. Lo segūdo q̄ tie
ne la tal euacuaciō es que trae grādes daños aunq̄ pur
gue el cuerpo: porque inhabilita los miēbros p̄ncipa
les: corrōpe los sp̄ritus: trae trabajo en las virtudes
naturales: y algūas vezes euacua mas de lo q̄ q̄remos
ono quāto pece que cōuiene: porque es imposible: que
el medico pueda regular p̄tualmente lo q̄ cōuiene: que
se euacue. Trae lo tercero grā trabajo: por q̄ aū que d̄vi
da: siēpre la acorta: por q̄ nūca se puede euacuar malo: q̄
no se q̄re lo bueno: que es daño p̄ncipal: assi que cō la tal
euacuaciō no pode ys ayudar d̄l todo a naturaleza: y
aunq̄ se diga q̄ ay m̄dicinas bñditas: assi como vn reu
barbo: mana: canasistola: acibar: y las d̄mas cōpuestas
las pildoras d̄jera: y las d̄regimiēto y aū estas podriā
traer no poco daño: por q̄ se podriā dar en estomago tā
d̄bil: y no en t̄po d̄cēte: y q̄ mouiēse y no euacuasse: d̄dō
de se podriā seguir algūos p̄uizios. Assi q̄ a grā nece
ssidad se ba d̄ tomar: puesto lo esto cōsiderado y visto
q̄ el exercicio sin nūgo d̄ los iacōuiniētes: es: podria lim
piar el cuerpo d̄ste d̄masiado y dañoso: sino q̄ cō tomar
plazer y tener regozio: se podria bazer (como diremos)
fue inuētado y vsado: y por cierto digno d̄ mucho loo

Tratado primero. Capítulo. xi.
vlando de' c on las condiciones que diremos: y es me-
dicina muy bēdita: y que se ha de estimar en mucho.

Capítulo onzeno de los prouechos grandes que se siguen del exercicio.

E verdad que me parece que bastara para
lo que aqui se ha de dezir: entender bien lo q̄
se ha traydo en el capitulo passado: pues que
auemos notado como el exercicio se ordeno
para consumir las superfluydades: que no se acababan de
euacuar de las quatro digestiones: porque estas bastan
(como dire) para hazer grādes y muy malas disposicio-
nes en el cuerpo del hombre: pero para mas especificar
lo: se note bien lo que aqui se dira. Y primero se consi-
dere: que como en todas las cosas que se hazen: se ten-
ga intento al fin (como mostramos) y lo que del sucede:
es lo que muestra: o que es bueno: o malo o en este medio
participe de entrambos extremos: de la misma manera
se ha de tener consideracion con el exercicio: por que se-
gun lo que de prouecho o daño del se sacare: podremos
juzgar y examinar su bondad: o lo contrario a ella.
Por lo qual se ha de saber: que en el exercicio: a y moui-
miento muy grande velocissimo y muy continuo: y
así apresurado: o por el contrario: es movimiento muy
pequeno: muy tarado y no continuo: ni con apresuracion
o tiene el medio entre estos dos extremos: y haze se con
gran templança y moderacion: y con voluntad de hazer
lo en la ordeñ q̄ diremos. El primero aũ q̄ al principio en l
se aumēte la calor. Por tener aq̄lla grā fortaleza y freñ-
cia: y por cōtinuarse mucho de vna vez: o hazer se conti-
nuo: valse cōsumiēdo la misma calor natural y trae gran
des daños y pluzios: por q̄ obilita a todas las virtudes

naturales: y principalmente la digestiva: y gasta los espíritus: y trae grãfla q̃za al cuerpo: y d̃ nuevo se engendrã muchas supfluydades: y se hazẽ enfermedades incurables: y assi se ha visto morir hōbres de jugar mucho ala pelota. E si en talen ningūa manera se ha d̃ vsar: por q̃ antes se dira trabajo mortal: q̃ no exercicio q̃ alarga la vida. El otro cōtrario d̃ste ni trae daño ni puecho: aũ q̃ en algūa manera cōserua el calor natural en su vigor y fuerça: y en algo lo aumenta: mas el q̃ media entre estos dos teniẽdo las cōdicionẽs q̃ luego se dirã: es el q̃ se inuẽto pa gañar las supfluydades el q̃ incita el calor natural: y moderadamẽte lo enciẽde: este es causa q̃ no ay a enfermedades: assi d̃ repleciō como d̃ putrefacciō: escusa la purga y la sangría: y todas las euacuaciones artificiales q̃ derimos: ayuda a q̃ mejor se bagã las naturales. E a biẽ cōsume y desbarata: lo q̃ puede abogar y inabilitar al calor natural: disponiẽdo biẽ la humidad en q̃ esta enciẽdido: da fuerça a todas las virtudes naturales vitales animales. Y esto mouiendo el espíritu a las partes esteriōres de las de dentro: da ayuda tambien a los miembros: en los quales estan las virtudes: resoluiendolo superfluo q̃ en ellos se balla: y trayendo el devido mantenimientopara su sustentacion. E limpia tambien los organos de los sentidos: gastandolo que en ellos ay: que les dañe y impida sus obras. E conserua en todo la salud: preserua que si alguna indisposicion teneys: q̃ os fue: le venir que no os venga. E si como reumas: asma: passiones debijada: riñones: gota: ciatica. Haze seguro que las enfermedades que podeys heredar: que no las tēgay: assi como lepra: y los demas males dichos: y para las passiones del anima: no ay medicina mas decente: y mas neccsaria. Porque como el exercicio

Tractado primero Capitulo. xi.

sea movimiento voluntario: sin dubda que en el se ha de tomar plazer y alegría y gran recreacion. Y para recopilar todo lo dicho y mostrar mejor su virtud: tres cosas muy notables cō sigue en el cuerpo exercitado. La primera que pone vna fuerza y grãdeza en los lugares donde estan las virtudes: a lo qual se sigue vna bondad muy fuerte para bazer sus obras: y vna impossibilidad para que no sean perjudicados. Lo segundo que tenemos prouado: que trae augmento de calor natural: en el qual se denota fortissima alteracion de el manjar: digestion muy perfecta y mayor augmento: y vn berramamiento por todo el cuerpo de lo que conserua la salud: porque a las cosas duras e blanda: assi como de baziendolas **D**pilaciones: y consumiendo el humor que las causa: porque subtilia la humididad: con la qual las vias se ensanchan: y todo lo perficiona. Lo tercero el movimiento de los spiritus se engrandece: a lo qual tambien se sigue que los poros de el cuerpo se abran: y por ellos las superfluydades se exalen y salgan y se euscuen: de donde se siguen todos los prouechos que auemos dicho y mostrado. Tiene mas que no lo dexare de dezir: que como tantos Bienes trayga: da muy lindo color al rostro. Y lo mejor: que lo podeys vsar: sin tomar consejo de el medico: y sin daros de abrimiento alguno: tomandolo como diremos. Y pues assi es y tantos Bienes y prouechos de el exercicio se toman: que con solo conseruar la salud (señora d̄ cãto sienebs) basta. **D** señores generosos y señoras q̄les seguís. **D** cavalleros y **D** ueñas de todo estado. **D** letrados que todo el dia gastays en vuestro estudio. y tambien religiosos y religiosas (si podeys) en veynte y quatro horas q̄ ay en el dia y noche

De los p:ouechos del exercicio. 50.

elegid si q:era paconseguir y alcançar tanto biē en la salud: por que ami parecer: y segun algū doctolo prueua que la salud del anima sin duda muchas vezes viene: de estar bien dispuesto el cuerpo: como dirimos en el prologo: y esto esta notorio: por que si vn hombre es muy luxurioso de ser muy s:guineo le viene: pues curadlo en dalle manjares que no le augmenten la sangre y trabaje en que haga exercicio: y gastara las superfluidades q: a ello le incitan: y sera casto. Y si es muy airado: soberbio: que lo causa la mucha colera: exercitese y sudara: y euacuara mucha parte del tal humor: y sera bien sufrido y humilde. Soys perezoso: floxo: por ser ilegmatico: tomad algū trabajo y desbazerse ha essa gordura y carne superflua: y sereys diligente abel para trabajo. El melancolico que con su frialdad y sequedad esta p:fatuo: triste de contento: y buelgase con la soledad. Haga exercicio y con este: el calor: incitado consumira la frialdad: y siempre en el a y humedad por que a y sudor: y la sequedad se dispora de manera que no aya t:ta: y mudarse ha la complexion. Quanto mas q: como mostraremos: lo principal: que a y en nuestro exercicio: ha de ser: plazer y alegria: y regozijo. Y esto no puede ser sin conuersacion de amigos: pues baziendo lo el melancolico: luego perdera sus tristezas: y sera apartado de sus soledades. Es verdad sin duda q: para esta enfermedad que agora se vsa que pocas vezes ē los antiguos se ballaua: que se dize mēarchia o melancolias: el exercicio moderado con sus condiciones: yo no hallo para ella mejor medicina. Y desta manera bien tengo prouado: ser la salud del cuerpo muy necessaria para cōseguir la salud del anima. Alun que dicho esto al reues se ballara verdadero: que quiero dezir: que

/melanchia/

Tractado primero Capitulo. xij.

para alcançar la salud del cuerpo: es bueno que se cure primero la del anima: porque el virtuoso con su bõdad podra muy bien souzgar las passiones del cuerpo que por no dar pesadumbre no lo declaro mas: aunque bñ en se entiende: y esto me parece bien dicho para el proposito: que pienso que (aunque largo) no dara de abrimiento.

Capítulo Dozeno y último de el primero tractado de las condiciones que ha de tener el exercicio para conseguir por el los prouechos que auemos mostrado.

Notorio esta que para alcançar el prouecho de qualquier obra que se ha de bazer q̃ se ha de dar orden antes que se comience: en el como se ha de obrar. Y porque tenemos mostrado en el capitulo precedente: del bien tan excessiuo: q̃ de exercicio se toma: ya que nos vamos llegando a su practica: sepamos q̃ son sus condiciones: y q̃ manera se ha d tener para vsallo: y para esto se note: como quatro cosas son necessarias: para que perfectamēte se obre. La primera que en el se halle voluntad libre: por q̃ se ha de tomar quādo quisierdes: y el q̃ meiores pareciere: y el q̃ mas os cōuēga: por q̃ si esta libertad no vuisse y forçado fuesse de sa ello: ātes sería trabajo: y como por jornal se tomaria d la manera q̃ qualquier official exercita su officio: assi como aluani: carpintero: o cauador: o otros officios assisemejātes: d modo q̃ auēys de ser señores de vos cō libre volūta d. Lo segūdo q̃ en l se tome mucho plazer y alegria por q̃ si esto no se ballasse en l exercicio sin dubda q̃ no se podria tomar d lo q̃ auemos dicho: por q̃ muy visto esta: q̃ las passiones delaia son grā

de las condiciones de exercicio. **So. xxiij.**
 de causa de traer la salud o enfermedad: y aũ ò venir a
 la muerte. Quiẽ ygnora dlos medicos p̃tos: q̃ si el en-
 fermo teme mucho la muerte q̃ pone duda (y no poca):
 al medico q̃ lo cura: q̃ podra cõseguir la salud e la indis-
 posició q̃ tiene: y la razón esta notoria: q̃ como tengamos
 virtudes aiales: q̃ son ymaginativa: y cogitativa: y es-
 tas seã las señoras q̃ mãdã a las naturales: q̃ son como
 tẽgo dicho atraer: digerir: expeler y retener: y como e
 estas este toda la salud: o son instrumẽto della: por q̃ con
 digerir el humor: q̃ causa la enfermedad y expellelo y cõ-
 seruar lo bueno: y traerlo cõuenible: se cõfiga la tal sa-
 lud: pues como en el temoz las dichas virtudes aiales
 mãden: empidẽ a estas naturales q̃ no bagã sus obras:
 y desto viene a morir se el q̃ teme la muerte. Asi que es
 grã parte el plazer moderado para alcãçar lo dicho: q̃
 en el exercicio se balla: y assise dize: q̃ la mejor cosa para
 la digestiõ es tomar alegría: y por esto quãdo va y salcã
 po o a otras partes dõde se toma regozijo: y a y recrea-
 cion: mucho mas le come y beue. Y aunq̃ parezca q̃ lo
 bagala cõuersaciõ: es grã parte dello q̃ auemos declara-
 do: q̃ es q̃ se haze mejor digestiõ: y por esto yo suelo dezir
 q̃ quãdo ay bãquetes en el cãpo o en otras ptes pa tomar
 salud: y q̃ no dañasse el mucho comer: antes ò la comida
 auia de auer entre los caualleros que alli se ballã exer-
 cicios: q̃ traressẽ alegría como: correr: saltar: sugar bir-
 los: bazer mal algũ cavallo: o y a caça: y las señoras sus
 bayles y dãças y paseos por el cãpo obuertas: por q̃ se-
 ria grã biẽ q̃ todos viniessẽ cãfados a la comida y despues
 d auer comido es bueno el juego de naipes o dados so-
 lamẽte por pasar t̃po despues ò comer: o estar mirãdo a o-
 tro: q̃ bagã juegos o otras cosas de alegría y plazer: y
 ares ò la cena a d auer lo mismo: como ares ò comer: este

Regozijo
 causa de
 buena di-
 gestion.

Tractado primero Capitulo segundo.
por cierto es muy saludable consejo: y pocas vezes da
ñaria en las tales conuersaciones el mucho comer: así
que lo segundo que se ha de tomar en el exercicio es lo
que tēgo yo dicho. La tercera condicion: que en el tal
exercicio aya cōtinuacion: y no sea interrumpido: por que
si començays a exercitaros y lo deays ala mitad: mo
ueys el humor q̄ se ha de consumir: y gastar: como no se
consume: y salga por los poros del cuerpo: q̄ se abrierō
la calor augmentada en el mouimēto sin duda que por
dría traer mas daño: y hazer mayor incōuiniente: y por
esto ha de ser el buen exercicio contino y frequēte: ves
lor basta el fin. Y q̄ se sienta como vn alivio en el cuerpo
aun que el que lo baze este trabarado: y con algun sens
timēto: o: y aun que sea mucho: seramejor. Lo quarto q̄
se sigue a esto que se baga el banelico corto: y aun q̄ pas
rezca que teneys necesidad de continuarlo: por que
se nota el calor estar bien augmentado: y que el coraçon
tiene necesidad de mas ayre para su euacuacion: y por
esta via mejor gastara lo superfluo: que trae las indispu
siciones dichas. De esto se hablara mas e particular aba
ro. Y así se da fin a este primo tractado en el qual he
ba dicho del ser del exercicio y de sus prouechos y cō
diciones: y en lo que se sigue trataremos el como se ha
de vsar cō el diuino auxilio q̄ siēpre sea con nosotros.

Tratado segundo de la diuision
del exercicio. Y pone del particular: y qual es el
mejor de todos. E o otras cosas dignas
de saber muy prouechosas pa-
ra el proposito.

Capitu. primero del segundo tra-
tado: donde se diuide el exercicio. Y dize qual sea el par-
ticular: y comienza a mostrar como se han de exercitar
los organos del sentido.

Muy claro esta: que quanto mas de rayz se tra-
ta de los principios de las cosas: mas facil-
mente venimos en su conocimiento. Y porq̃
en el tratado precedente se ha bien mostra-
do el ser del exercicio: justo sera que comen-
cemos a dezir como se ha de hazer: para q̃ lo dicho por
la obra se conozca. Y porque la diuision no solamente
te da luz para mas declararlo que queremos: mas
tambien con ella nos llegamos ala verdad: sera bien di-
uidir nuestro exercicio. Por lo qual se ha de saber que el
exercicio se diuide en exercicio comun: y en exercicio par-
ticular. El comun es en el qual se mueuen juntamente to-
das las partes del cuerpo: y el particular es en el qual
tan solamente ay movimiento en vna parte. Assim como
desde el medio cuerpo arriba: desde alli abaxo: o en vn
lado como en el derecho: o yzquierdo: o en vna parte de
estas dichas: como sola la cabeza: o en vn brazo: o en vna
parte zica destas: como sola la lengua: o sola la mano.
Aunque algunas vezes ay exercicio en estas partes q̃
hemos dicho. sin tener advertencia a ello: como abaxo
diremos. Y para mayor declaraciõ trataremos primero

Tratado segundo Capitulo primero.

Obiectio.

del ejercicio particular. Y despues del comun porque
todo lo abraza: y comprehenda. Allende dello se po-
dra bien contradizeiralo que diremos. Bien el exerci-
cio ha de auer el banelito frequente y continuo: que es
vna parte: asy de su diuision: como de las condicio-
nes que hemos dicho que en el se requieren. En todos
estos particulares ejercicios parece que esto no se po-
dria ballar: luego seguirse ya: que nula definiciõ: nulas
condiciones del ejercicio conuenian con el. La respue-
sta esta facil: porque aquello se entiende en el ejercicio
vniuersal de todo el cuerpo: y tãbien en algunos de los
particulares: y aunque no se balle en otros baste que
alli en tal parte del cuerpo aya movimiento alguno: cõ
el qual se aumentela calor: que sea causa o de mas per-
ficionar el tal lugar: o de consumirse alguna cosa super-
flua: que le traiga disminucion o corrupciõ: o de lo que qui-
tamiento de su obra. Y para esto es muy biẽ: que todos
los organos del sentido tãgan su ejercicio particular:
para que lo dicho no les sacõtezca. Y por esta razõ trata-
remos primero dellos. Y porque dire los organos del
sentido: ha se de notar (como en otra parte tengo mas
declarado: aunque no a este proposito). Que estos ojos
narizes: lengua: o ydos: o dedos con que tocamos: nin-
guna cosa juzgan de lo que se les representa: o pone de-
lante: y traere exemplo en la vista: y asy se podra enten-
der de todos los otros organos. Quando y miro algu-
na cosa las colores que alli estan: y la manera que tiene
en su ser: no se juzga ni alcança por estos ojos que veys
que tengo en mi rostro: sino es vna via por donde va
cierta cosa: que sale de aquello que miro a ser juzgado
de vna virtud de mi anima que sella na sentido comun
que esta en la parte delantera del cerebro: y porque este

*Tenet visionẽ
fieri intus
cupiẽdo con-
tra Platone.*

medio puede ser perjudicado: o tener algun daño: por alguna superfluydad que en el esta embeuida: o otra cosa que le perjudique: viene a ser que lo que se ve: o no se ve de todo: o parece diferente de lo que es: o ninguna cosa se juzga dello: porque aquel sentido comun que es el juez: siempre tiene buena disposicion: porque no esta el defecto sino en este organo por donde ha de yr a ser juzgado: lo que se ve. Y de aqui viene la manera de dezir comun: que si al viejo le quita sen sus ojos: y le pusiesen vnos del moço: que veria como el mismo moço.

Quiero declararlo en mi proposito: para dallo mejor a entender. Quitadme ami que soy viejo estos ojos llenos de superfluydades y de mal humor: y ponedme los del moço limpios y muy purificados: sin dubda que vere tambien como el moço. Porque el daño de tener buena la vista: no esta en el que juzga que es el sentido comun: sino en el camino por donde ha de yr: lo que se ha de juzgar. Y assies de lo ydo: y de los otros sentidos. Porque si pensays: quando teneys cardarro: ni oleya bien: ni teneys gusto en lo que se come: Porque en la lengua donde se causa el gusto: y en las vias del olfato que son las narizes estan embeuidas muchas superfluydades que de la cabeza han caydo: que le impiden: que no pueda bien recibir ni tomar en si lo que se ha de juzgar del sentido comun (como dire) por estar aqui en estos sentidos la imperfeccion de sus obras: pues luego digamos como se mundifiquen: y limpien: con algun mayor movimiento que el comun movimiento tiene y comence: mo: luego a dezir de los ojos.

propósito

Tratado segundo. Capitulo segundo.

Capitulo segundo del exercicio
delos ojos: con otras cosas que al proposito se traen.

Romunmente se dize: que la composicion y
orden que el ojo tiene en su forma y manera
es de mayor perfeccion: que ningun organo
delos otros: porq̃ parece que con el se hazen
obras mas subtiles: y de mayor consideracion. Alunq̃
eloydo desto se podria querer. Quistion es muy b̃ o yz
entre ambos. En aquellibro que yo bize dela vida y
muerte lo trate (aunque breue) razonablem̃te. Queamos
agora que sea el exercicio dela vista: para que sienta al
gun prouecho en su mouimiento. Los mas dizen: que
mirando cosas muy menudas: y de mucha cōsideraciō
y diferentes para juzgar: que el ojo toma algun can-
sancio: y de alli se mueuen mas para dar a considerallo. Y
desto viene a consumirse algo superfluo que le impide: y
daña su operacion. Assim como si os pusiesen delante vn
retrato con diferentes colores en las pinturas: y tu vies-
se mucha variacion en lo que en el se muestra: como en
leer en letra muy menuda: o ver algo de leeros: que aya
mucho que juzgar. Que sin dubda en estas diferencias
trabaja el ojo (como dize). Y caen algunas lagrimas: q̃
en verdad es lo que aprouechea mucho. Assim mismo a:
Abrir tambien los ojos quando haze algun vieto que no
trayga poluo: (S) prouecho so: que como va a hazer su offi-
cio (que es mirar) no puede con el viento: y con aquel
trabajo meneas y los mucho: y en alguna manera au-
menta y la calor: y los poros delos mismos ojos (por
que son muy porosos) abrense: y entra el viento muy
colado: y derrite: alguna superfluydad que alli esta: y
la vista se aguja. Y assi se tiene por muy bueno meter

*Abrir los ojos
al viento, cosa
saludable.*

Del exercicio de los ojos: Jo.rrvij.

Los ojos en las mañanas en agua caliente: y tenellos allí algunt tiempo y abrílos despues bazia el ayre: y me-
sor si corre algun poco de viento suave y limpio. Que
como con la calor y su humedad del agua: aquellas su-
perfluydades gruesas que allí estauan se ablandaron:
entro el ayre o viento por los poros del ojo: y desbizo lo
que allí estaua ablandado: y expelido a fuera: luego sen-
tireys mucho aliuio en la vista: y sin dubda que mas la
perficiona. Tambien es buen exercicio en las maña-

*Buen regimen
ordinario.*

nas muy suauemente fregar los ojos con los dedos.
Que como para bien regiros: quando os lauaes en la
mañana las manos: aueys de lauaros la boca: y fregar
los dientes: y limpiar los oydos: y mundificar las nari-
zes. Assi tambien se han de fregar los ojos y limpiar-
los: y en aquella fricacion siempre ay algũ calor: por auer
mas movimiento: y no es poco prouecho. De aqui vie-
ne que no alabo y mucho a algunos señores: que vsan
tracar continuo antojos: por tener corta vista: por que los
ojos desta manera tapados ningun exercicio bazen: y
tengo por cierto que tienen mas superfluydades: y les
es mucho daño. Verdad es que el señor don Garcia

*Hombre es
q nunca an-
ua sin antojos*

Donc de Leon me dize. Que despues que trae los
antojos veemas. Pero si su merced se acuerda q̄tãto via
antes q̄ se los pusiesse y si se cõsidera lo q̄ ve agora: si pro-
uasse a ver no trayendolos: por la razõ dicha q̄ es no ha-
zer exercicio con los ojos (amí parecer) podria ser me-
nos: por q̄ allẽ de de no cõsumirse alguna cosa q̄ en ellos
se allega por no exercitallos (pues q̄ los vidrios lo im-
pidẽ): por el mismo ojo salẽ tãbiẽ muchas superfluyda-
des y vapores del cuerpo: q̄ por tener allí del ite a q̄
llas puertas: y no poder exalar se ni salir: y tengo por
muy cierto que se tornan a dentro: y se recogen alas cu-

Tratado segundo Capitulo segundo.
nicas exteriores de los ojos: y sin dubda que traen muy
grande perjuizio: y esto es claro: porque siempre es
menester limpiar los anteojos: por lo superfluo que en
ellos se allega. Y assi yo daria por confeso que continuo
no se traxessen: aunque ponellos algunas vezes para qn
do bien no se veelo que representa. Como hazia el se
ñor Dean de Sigüenza: que Dios aya: que era corto de
vista: no lo tengo por malo. E ya que mas no pudiesse
ser: sino que por fuerça se ha de traer por ser la vista muy
debil: de mi confeso seria bien quitarlos algun tiempo
del dia: y limpiar los ojos: y aun lavarlos con vn poco
de agua de eufracia o chilibonia. Y esto seria bueno an
tes de comer y cenar: que es el tiempo en que se ha de
hazer todo exercicio (como diremos) para yr camino
en tiempo de mucho frio: o que haga poluo: para guar
darlos ojos de algun daño que de sto les podria venir
no es poco provecho vsallos. Allende desto no esto y biẽ
con la costumbre que se tiene en estudiar siempre cõ los
tales anteojos: porque sin dubda no ay cosa que mas los
exerce: que leer y estudiar mucho sin ellos: y aunque
se dize: que el resaltar que tiene el molde puede traer al
gun inconviniencia: y acorta la vista. Y no digo que se de
re de estudiar con ellos: sino que algunas vizes estudiẽ
sin anteojos: porque se haga algun exercicio con la vista.
Y quando se sintiere que ay algun cansancio: y viniere
alguna lagrìma a los ojos: que acontece quando mu
cho estudiays: es muy bueno lavar entonces los ojos
con alguna agua de las dichas: y mirar en vn espejo de
azero: o algun vidro verde: para que los ojos descansen.
Y despues si toda via estudiando sentis pesadumbre
estudiad con los vidrios: basta que tengais descanso.
Que quiero dezir que el que tiene costumbre de estu

Del exercicio del olfato. Fo. xxviii.

diar con antojos: o leer: o escreuir: o porque no vea mucho: o para conseruar la vista: que es muy bien que algunas vezes estudien sin ellos: para que los ojos hagan algun exercicio y se tenga la orden dicha de arriba: despues de auer hecho el tal exercicio. Y si se dixere que baziendolo que dirimos al principio: o esto que agora dezimos: podrian venir reumas de la cabeza en cantidad que dañassen: mas que prouecho se siguiesse. A esto digo que si tal se temiesse: que entonces antes seria menester curar las reumas: que conseruar la vista de los ojos: y assime parece que se deve bazer. Y aun yo digo que si fuesse possible: que nunca vudiesse antojos: que seria muy gran bien: por que del uso dellos siempre viene (como tengo dicho) gran perjuizio a los ojos. Y assime acuerdo del doctor Carrera cattedatico de decretos doctissimo varon en Salamanca en nuestros tiempos. Como era muy gran estudiante para conseruar la vista los començo a vsar: y fue letan mal que penso perder la vista: y quitado se estudio sin ellos: y sintio muy gran prouecho. Y no era otra la causa: sino que con el mucho exercicio que con ellos baziaga se auansea muchas superfluidades: y assifue aprouechado. Y esto basta para lo que toca a este exercicio.

Reprueua el uso de los antojos.

Capitulo tercero de como se exercita el organo o via del olfato.

 Las vias del olfato se exercitan con oler cosas muy subtiles: y que mucho penetren. Assi como vinagre muy fuerte: o vino muy cloroso: o agna ardiente: y tambien con olores

Tratado segundo Capitulo tercero.

muy fragante de cosas calientes. Y sic como es el almiz
que: ambar: algalia: pastillas: caçolejas: que estan com-
puestas delas dichas cosas olorosas: y de otras que as-
si contienen calor: porque se atrae el ayre: con el qual
el vapor que dellas sale se mezcla: y sin dubda consu-
men y gastan mucho superfluo: y es causa de mucho
prouecho. Tambien se tenga gran cuydado que no se
buelan cosas que traen mal olor: que sin dubda bastan
a matar al hombre. Y assi se dice que a su abuelo del señor
dō Pedro de Bouadilla: que agora biue vezino de Gra-
nada: viniendo de Sancta fe: porque era alcalde de allí
Yendo a Granada: estaua tras de vn vallado vn perro
muerto: y oio aquel pessimo olor: y fue causa de morir
dello. Assi que se ha de escusar mucho. Verdades: que
ay en medicina algunas cosas que no buelen bien: y
no dañan oliendolas. Y sic como la ruda es prouechosa
para muchas cosas: y otra medicina compuesta que se
llama assafetida: bien se buela: y es de pessimo olor: pero
no trae perjuizio: y assi paño o lana quemada: y por es-
solas cōcedemos en las passiones de la madre a las mu-
geres. Tambien se dice que la cebolla rañ que a muchos
buele mal: que baze gran prouecho: oliendola muy cer-
ca de las narizes. Y no tan solamente aguzza el olfato: mas
tambien la vista: y oydo trae no poco bien: y la razon
es. Que como es caliente: tiene aquel olor: que sin du-
bda es muy penatriuo: y consume algo dañoso: que en
las tales vias se balla. Este sentido del olfato es en el hom-
bre mas debil y flaco de todos los otros animales: por
que como las narizes son desagüadero del cerebro: siem-
pre caen reumas de la cabeça: y impiden muchas vias
que son causa que no se obre bien con el. Y por esto es
menester en el mayor exercicio que en ninguno de los otros.

Mal olor causa
de muerte,

Y assiaunque el estornudo es muy prouechoso para el exercicio de los mas sentidos: y aun para el pecho no daña. Y aun tambien en todas las partes del cuerpo baze mouimiēto: pues que para expeler la criatura del viētre de la madre aproueche. Siempre trae vtilidad no poca a este organo. Porque aunque es cierto: que principalmente se prouo que para mūdificar todo el cerebro: como la tosse para lo del pecho: y el vomito para lo del estomago. Con esta agitación y gran mouimiento se halla mucha vtilidad (como dire) en todo el cuerpo.

Es de oyr lo que aconteció en la corte a vn cauallero.

Dieron le vna cuchillada en que le cortaron casi toda la garganta: que ni quedo gaxnate ni tragadero en buē romance que no tuuiesse parte de la lesion. Y el doctor Pōte (como era gran cirujano) diole sus puntos tambien dados y con tanta orden: que lo curó con q̄ quedo sano: y auisole. que por ninguna manera estornudasse: porque le sería muy grande inconueniente: y assí lo bazia. Y des cuydo se yndia muchos años despues: y estornudo y fue rezio el estornudo que todo lo curado se tornó a abrir: y murió y no vuo algun remedio. Assí q̄ es grande el mouimiento que se baze en el estornudo: y es gran prouecho. Y quando alguno estornuda: suele se dezir dios os ayude. y aunque dize: que vuo vna enfermedad: que estornudando morian: y por esto se dize aquella bendiciō.

Pero a los grādes señores y al que se les tiene respecto se le quita el bonete: y damos les gracias. Y esta es la costūbre antigua: por q̄ se dize: q̄ quando assí estornudauā: lo teniā por buē agüero: como q̄ no dauā a entender q̄ teniā salud: y por esto se les bazia a q̄l comedimiēto: como q̄ le agradecemos en nos bazer merced en mostrar q̄ tiene buena disposiciō. Es grā medicina y muy buena (como

Caso extraño

Razon de la
comūn costūbre
-) Quam
aliud collig
possit, ex Ar
33. s. c. 1. p. 1
7. v. 9.

Tratado segundo Capitulo quarto.

*Constitucion
fundada en
q el estornudo
es fauial de
salud.*

tengo prouado) el estornudo. Y nos muestra assi tener salud: como auer gran virtud en el cerebro. Y por esso se mandaua en vn cierto ospital: que quando el enfermo estornudasse: le bispidiessen. Esto se entendia si era en la declinacion de la enfermedad: porque al principio o aumento della bien que acontece estornudar: pero no muestra mucha salud. Pues luego ninguno aya que tã bien en las mañanas no limpie los ojos: assi bagan las narizes: y menealla algo rezio y lo q tiene dentro lo saque con alguna violencia: para que prouoque algun estornudo: y ayudara a todo lo dicho: o sino mire hacia los rayos del sol: y estornudara. Porque con la tal calor destilanse algunas reumillas de la cabeza en las vias del olfato: y bazen agitacion: y assi prouoca el estornudo. Y esto me parece q baste: pa el exercicio de este organo

Capitulo quarto del exercicio de los otros organos del sentido y traese otras cosas muy prouechosas para conseruarla salud.



Y en los libros siempre cansassemos al lector con sola la materia: que en ellos se trata: no podriamos dexar de dar desabrimiento. Y por esso no pienso que damos pesadumbre entrar algo no muy fuera de proposito: para q mejor se apliqn a leello: y con esto nos releuamos de culpa: si parezca que en esto dicho aya algun yerro. El organo del oydo se exercita con oyr cosas que bagan gran sonido. Y con oyr bozes muy rezias: y instrumentos q suenen muy alto. En lo vno: como oyendo muchos tiros de artilleria o truenos del cielo. Y lo otro cõ oyr trõpetas o ministriles altos. Porq como este organo lo q recibe es ala manera q se bazen vnas ondas: echando vna piedra

*Como se causa
el oyr.*

del ejercicio de los otros organos del sentido. f. rrr.
 en el río: o en medio de una fuente: q̄ va baxiẽdo vnos cir-
 culos al derredor: basta llegar al fin. Y si se baze en el ay-
 re: q̄ se va meneando lo q̄ aueys de oyr: y una parte mue-
 ue ala otra: basta q̄ el ayre postrero toca al q̄ esta en el oy-
 do: y como se mueue muy rezio: baze algũa agitación: y si
 yalli algũa superfluidad: sin dubda o q̄ la erpele a bẽs-
 tro: para q̄ por otras vias se selga: o allise gasta. **Que sea**
verdad: que basta este mouimiento del ayre para hazer
 esto: y muchas otras (esta notorio) porque quando ay muy
 grãdes nublados: que el diẽ torbellinos: mãda se tañer
 las cãpanas muy rezio: por q̄a q̄ las ondas que se baze en
 en el ayre cõ el sonido bellas: baze tãto mouimiento q̄ los
 viẽtos se mueuen: y los erpele y rẽpura a otra parte: y q̄
 sea tãbiẽ cierto: que lo q̄ se ba de juzgar por el oydo ha de
 venir desta manera dicha. **Nota** se biẽ quando estays so-
 bre algũ lugar alto o baxo: y veys cortar algũ arbol le-
 jos: primero veys dar el golpe: q̄ lo oys. Y assi en el tro-
 nido el relãpago y trueno todo se baze iũto: pero pri-
 mero se vee el relãpago: y el cortar del arbol: que se oy-
 ga el sonido: y tronido q̄ allise baze: y no es la causa: si-
 no como dire por lo q̄ se tarda en venir por aq̄llo q̄ el ay-
 re resiste: basta llegar a vuestra oreja. Y d̄ aqui se saca co-
 mo tengo dicho aqui: y en otra parte: la cõpetencia de
 la vista: y del oydo: por q̄ se dize que ay en esto y en otras
 cosas mas perfectiõ en el ver: por q̄ mas presto se repre-
 senta a el lo que se baze: que no al oydo. Y assi tenemos
 mostrado como se exercita el organo del oydo. Y sobre
 todo se tenga cuydado en su mundificacion en las ma-
 ñanas con el dedo chiquito de la mano: que aun por
 esso se llama en latin *digitus auricularis*: que es dedo
 de la oreja: por q̄ cõ el se b̄a delimpia los oydos: y esto
 meneido lo oẽtro mucho: por q̄ con aquel mouimiento

Hasta aqui y
 atribuya el tan-
 campanas en tal
 p̄r mas a relleigi-
 q̄ a causa nãl

Pruena. que
 vez anticipa el
 oyr. - /

Digito auri-
 cularis unde

Tratado segundo Capítulo quarto.

Pregunta.

Donde tambien
se pone la razon
de la comun cos-
tumbre de lavar
las manos despues
de comer.

ay calor: y gastalo superfluo que alli esta. Una pregunta se ofrece al proposito no poco buena: y es que por la mayor parte despues de comer siemp: e nos mouemos a limpiar las superfluydades de narizes y ojos y oydos. Y por esto se dize: que es muy bueno lavar las manos despues de auer comido: por q̄dize q̄ayuda para ver bien: y esto se entiende. Porque como entonces somos mouidos con los dedos a limpiar los ojos: como lo demas dicho: si van suzios de lo que se le pego quando comiamos: sin dubda quemas se le allega al ojo de lo suzio (como dire) en los dedos que se puede limpiar con ellos. Y por esto es prouechoso el agua a manos allende de la limpieza para esto. Pues respōdamos a la pregunta. Dizen que la causa de la dubda es: por q̄ despues de comer subē vapores de lo que se ha comido humidos: y ablandan las tales superfluydades: y como estan dispuestas para salir: naturaleza se junta a erpelellas: y para esso somos mouidos a limpiarlas: en el tal tiempo el sentido del tato: con el comun exercicio de todo el cuerpo se exercita: por que este es muy vniuersal en todo el cuerpo: como se sabe. Aunque por la mayor parte se haze con la palma de la mano: o extremo de los dedos: si superfluydades lo impiden que no tenga toda perfectiō deuida: cō el exercicio comū se exmera (como dire) y se limpia. El del gusto que se haze con la lēgua: tiene mas maneras de exercicio: por que como sea vna parte del cuerpo como vna esponja: recibe de arriba y de abaxo no poco daño. Esta se limpia y se exercita con tener en la boca cosas subriles y callentes: que penetren y consuman lo malo que tiene. Assi con enraguar fela boca las mañanas con agua ardiente: o vino muy antiguo: o marcar cosas callentes: como clauos: canela

Del ejercicio dlos otros organos del feto: f. xxxij.
y gengibre. Tambien las cosas estiticas la ayudan: y
mas fino son frias: assi como almaciga mascandola en
las mananas. Tambien enruagarse la boca con vn po
co de arripe de moras: deshecho en la misma agua ar
diente: o en el vino muy subtil: o marcar vnos granos
de arayan: o las mismas ojas: o canela que tambien es
estitica. Porque estas cosas estiticas aprietan mucho
la lengua: y baze nle expeler lo que tiene: como quien es
prime mucho vn cuero donde se ba traydo azeite o
miel: que lo aprietay para sacar lo que queda. Assi es
la lengua con estas cosas estiticas: Tambien es gran
ejercicio para la lengua: y aun para todos otros orga
nos: gargar en la manana con vn poco de vino tibio: o
agua miel: que es muy buena medicina. Baze se en esto
gran mouimieto: y ayuda en estremo a expeler muchas
superfluydades. Assi de las partes dichas: como del
c: lebzo: y toda la boca y garganta. No federe de bazer
cada manana: aunque sea con el agua que os laua y s: co
mo no este muy fria. El hablar mucho y dar bozes: esta
bi en gran ejercicio para la lengua. Y assi veys que quan
do se habla mucho expelley la salua muy espessa: que
esta claro que lo baze por lo dicho: que es por mouer mu
cho la lengua. Este ejercicio: o de dar muchas bozes o
hablar demasiado: es tambien muy vtil para todo el pe
cho. Assi como liuitanos gaxnate y tragadero: y terni
llas: y otras partes que alli se ballan: y aun tambien to
do el cuerpo se exercita si estays en pie como los q pre
dicā: q por cierto es muy grā salud para los señores pre
dicadores: y es ejercicio sin feto: por q a q no es vne
stro ieto. Y tomado con alegría y volūta libre: fera grā
prouecho: assi pa nuestras animas: como para cōseguir
salud pa sus cuerpos: y muy grāde. Y esta bueno q el re

Predicar ay
pa la salud a
porat es pue
cho.

Maestro en el
collegio de
Santo Thomas
de Sevilla

Tratado segundo Capitulo quinto:

uerendo padre fray Juande ochoa que yo tengo por vno de los doctissimos theologos: me dexa auer y do a predicar con calentura: y con el mucho mouimien to sudar: y venir sin ella. Tan biẽ los que leen algunas lecciones ternan lo mismo: pero sera del medio cuerpo arriba: porque estan sentados. De manera que el dar muchas bozes: y hablar mucho: es gran exercicio pa ra el organo del gusto: como tenemos dicho. Y assi tam bien en todos los señores que predicán o leen leccio nes. Tomandolo con las condiciones del exercicio que notamos. Aunque el capitulo parece largo algunas co sas seban traydo en el bien prouechosas.

Capitulo quinto. De como se ex r citan las virtudes animales.

Quazõ se podria dezir: q auiamos de comen car a el creur del exercicio de las virtudes ani males: y proseguir de los organos de los sen tidos: assi por ser de mayor perfeccion sus o bras: como por estar en lo mas alto de nuestro cuerpo. Esto esta notorio. Porque los mas dizen que estan en el cerebro. Aunque el sentido comun algunos bien do ctos quieren mostrar que este en el coraçon: baste que yo siga la mayor opinion: y tãbien no comencamos a tra tar dellos: porque este sentido comun no tãma su exer cicio: sino como los organos lo recibẽ: por q segun mu cho o poco ellos se empleã en obrar: assi el se exercita en juzgar. Pues para bien entender esto auase de notar como ya tẽgo mostrado en otro lugar muy claro: y mas bi uso: q en la parte de la tãtera de la cabeza en la substãcia del cerebro esta vna como celda donde el anima tiene esta virtud: que se llama sentido comũ: q es con q juzga

De como se exercitan las virtudes animales. f. rrrij
ð todo lo presente que defuera se le representa: y vapor
los organos ya dichos. Y todo su esmero y perficcion
esta en la curiosidad que se tiene en exercitar los tales
organos en cosas subriles y de mucha consideracion:
y iuyrio. De manera q̃ el q̃ tiene costumbre de mucha
especulacion: assi ve pinturas o edificios notables: en
que aya alguna mora en juzgallas: aqui se exercita (co-
mo dire): lo organo en pasar por el: y el sentido comun
en considerallas. Y por esso en oyr musicas bien orde-
nadas con bozes muy suaves: a señoras: y oyr lecciones
a predicadores muy sabios: y muy subriles: y declarar
cosas muy obscuras: se exercita mucho esta virtud: y
es muy grande la utilidad y prouecho que se toma del
tal exercicio. y no vienen a ser los hombres ynabiles
en semejantes cosas: sino en no tener vfo en aquesto: y
no trabajar en emplearse en la consideraciõ y especu-
lacion de lo dicho. Esto se puede bien prouar desta
manera. Trayga vno vn pleyto: que nunca en su vida
lo vyo: pasado vn año: por cierto mas leyes sabe: y
mas puntos alcanza: que el letrado que aboga por el. Y
mejor sollicita: que el que toda su vida lo vfo: y no fue la
causa sino el grande exercicio en juzgar y conside-
rar mucho lo que oye: y lo que vee: pues luego el
exercicio del sentido comun esta en la continuacion
de lo que siempre se representa: para juzgallo: auiendo
cosas de mucha consideracion. Y es pues deste lugar
ay otro en el cerebro donde esta otra virtud: que se lla-
ma fantasia o ymagiuatiua. Y digalo assi: por que algu-
nos dicen: que estan juntas en vn lugar: y otros las po-
nen en diferentes. Esta fantasia tiene en si guardado
todo lo que vos aue ysmene ter: para fingir y compo-
ner lo que quisiere des. De donde viene que el otro cõ-

Tratado segundo Capitulo quinto.

*Fabulas sale
de la phan-
tasia . . .* puso el libro de Amadis. Y otros libros profanos: do
de ay tanta mentira: q nunca se vieron ni oyeron.
Porque estos libros no son sino como quien suega alas
mentiras: que quien mejor la dize y la finge: sabe mas.
De do de saca aquel lo que allic o puso. No de otra par
te sino desta virtud que se dize fantasia: q es como vna
arca: donde tenemos guardado todo lo que queremos
para este negocio. Y la ymaginativa o que este con ella
o en otra parte: es la que ordena y compone todo lo q
se saca de aqui de la fantasia: y tambien el sentido comun
juza de todo lo que se compone con estas virtudes: pe
ro de otra manera que lo haze por sus organos: porque
con estos juza (como dire) de lo q aca fuera se le repres
enta: pero con esta lo que dentro se forma y compone.
El exercicio destas virtudes es el mayor: y mas neces
sario: q en todo genero de saber se halla. Toma da pa
ra virtud: q tambien se aplica a su contrario. No ay bõ
bre en qualquier officio: si quiere ser perfecto en el: ni le
trado o qualquier facultad: que se quiere mostrar doctis
simo: que no tiene muy grã necesidad de exercicio de
estas virtudes. No piẽso que ay quien no lo entienda.
De donde viene el buen capitã de vn exercito a tener
mas auiso: assi para defender como para ofender: No
por cierto de otra causa: sino allende de ser animoso: de
fantasear y ymaginar. Por aqui no se puedẽ cañar: pues
por esta via nos libraremos deste gran perjuizio. No
considerandolo que ay a visto: ni por experiencia ay a
becho. Mas exercitando su fantasia con gran cuyda
do y prestesa: para que ordene lo que nũca penso. No
tan solamente para librarse de qualquier peligro q pue
de venir a su exercito: mas tambien para traello al con
trario por vias y maneras inexploradas: nunca vistas ni

Del exercicio de la cogitativa y de la memoria. f. xxx. iij.
pensadas (como dire). Este es el exercicio desta virtud
siempre de nuevo fantasear: componer: ordenar diferen-
tes cosas en qualquier oficio: y esto se note. Que aunq
el valor y estima del gran letrado: o artifice esta en vsar
muy bien con ventaja de lo comun: sino tiene diligencia
y gra cuydado de exercitar esta ymaginativa: para mas
mostrarse: y diferenciarse de lo que comunmente se ha-
ze: no merece en grado de honrra mucho mas que los
otros. En conclusiõ que es grande la necesidad que
se tiene del exercicio destas virtudes para exmerarse:
y tomar gracia: los que tienen oficio de qualquier ex-
peculacion de obra: para que con mas perficiõ se haga
y muestre. Pues luego justo es trabajar las. A la vna
en sacar della para vuestras obras lo que quisiere des:
y ala otra para cõponerlo q mas perfecciõ les trayga.

Capitulo sexto del exercicio de la cogitativa y de la memoria.

Bien pienso que hemos mostrado: que sea el
sentido comun: y ymaginativa: y fantasia: y co-
mo se han de exercitar estas virtudes para su
perfeccion. Y como el sentido comun es el q
juza de todo lo presente: as lo que se obra fuera: y le
viene por los organos de los sentidos: como lo que se
haze y compone dentro por la ymaginativa. Digamos
ahora de las otras virtudes: que son cogitativa y la me-
moriam. Por lo qual se ha de notar q luego en el cerebro ay
otra cel dica: donde esta esta cogitativa. Esta cõpone y
obra cõ todo lo passado: que esta guardado en la memo-
ria: que tiene su lugar en la parte postera del cerebro: y
como la fantasia sirve ala ymaginativa: con lo que ha
menester para componer lo que al presente se ofrece:

Tratado segundo Capitulo sexto.

assila memoria si rue ala cogitativa: con lo que tiene guardado del tiempo pasado: para ordenar lo que quisiere para el tiempo por venir. De manera que la memoria guarda y retiene en si todo lo que el sentido comun ha juzgado: o q̄ le viuo por los organos: o lo que juzgo de lo que la ymaginativa compuso: y con este exemplo que es muy bueno al proposito: se dara todo a entēder. Tomado vn pedaço de oro: y de idavn platero: que os baga del vna fuente la masticrica y mas bien labrada: q̄ se pueda pensar: con tal condicion: que todo lo que en ella se obrare: sea cosa nueva: y que nunca se aya visto. El buen artifice ha de pensar y traer de la memoria todas las piezas de oro muy ricas q̄ aya visto: o ydo: o becho. En este pēsar se exercita la cogitativa y la memoria: porque considera todo lo que ha visto: y o ydo en el tiempo pasado para lo que se ha de bazer: que es pieza de oro. Mas si la fuente de oro se bizo con las condiciones que la pidieron: en aquel bazerla: se exercita la fantasia: y ymaginativa: porque fue de nuevo ordenada. Pues luego estas dos potencias: conuiene a saber imaginativa y cogitativa se exercitan juntamente quando se baze esta fuente de oro (como dire). Y assila memoria aunque ella tiene necesidad d̄l mayor exercicio: por q̄ mētras mas las vsaredes: muy mejor y mas facil la hallareys: para lo que vueredes menester. Para lo qual se vea con atencion aquel libro: que ya bize de la vida y muerte: que alli tra ygo muy bien dichas las condiciones de la buena memoria: y lo que se requiere para su perfection. Pues luego si quereys que nunca se os oluide lo que aueys estudiado: o ydo: exercitad la memoria: que es pensandolo muchas vezes. Al si que del exercicio de estas virtudes no ay ningū bōbre perfecto

De otros ejercicios particulares del cuerpo. f. rrriss
q̄ no tenga necesidad: y por que esta materia es muy su-
btil: no se reproliro en dezillo muchas vezes para dallo
mejor a entender: y así se recopila aquí: todo lo q̄ tene-
mos dicho de estas virtudes del ánima. El sentido común
esta en la parte delantera del cerebro: y es el que juzga
de todo lo que por los organos se le representa: que son
los cinco sentidos: que aca dezimos: y el y ellos se exer-
citan con diuersidad de cosas: que se les representa cō
alteracion dellos muy continua: y el con iuzgallos: y es
peculiar su conoçimieto. Luego esta la fantasia: donde
esta lo que aueys menester para fingir todo lo que quis-
sieres des: y luego la ymaginativa: que ordena todo lo q̄
de aquí sacays. Estas se exercitan con ordenar y com-
poner continuo todo lo que quisieres des en cosas de vir-
tud: que aunque en el vicio también se balle. Dios nos
guarde de tal ficion) todo esto iuzgado por el sentis-
do común: y fingido por la ymaginativa: que es el tiem-
po presente: lo guarda la memoria: que es otra virtud:
que esta en la parte postrera del cerebro. Otra que
esta antes desta que se llama la cogitativa: como quierē
los médicos que ordena todo lo que se requiere bazer
para lo por venir: cō todo lo pasado. q̄ esta (como dire)
guardado en la memoria: y estos dos se exercitan: y fians-
do del pēfamiēto: y trayēdo de la memoria muchas veze
todo lo q̄ oyestes: viste: estudiastes: para preer todo lo
q̄ q̄sieres des: en el tiēpo por venir. Ningūo ay q̄ quiere
ser pfecto en toda facultad y oficio: q̄ no tiene necesi-
dad dlcōtino exercicio d̄ estas virtudes d̄ laia (como dire)

Capitul. septimo de los ejercicios
particulares: de las otras partes del cuerpo: y se nota q̄
es lo que se exercita en los juegos.

Tratado segundo Capitulo septimo.



Distrado: tenemos ya como quando se tan muchas bozes: y altas: o cantan alto se exercitan la lengua y gazarre: y boca: y tragadero: pulmon: pecho: y aun todas sus partes. Y en esto son aprouechados los cantores: y aun tambien es buen ejercicio para los predicadores: y los que leen alguna leccion. Y assi mismo dirimos: como el estornudo es bueno para abiuar los organos de los sentidos. Y tambien podemos agora dezir que con el se exercita y aguzan las potencias animales: quiero dezir los lugares donde ellas hazen sus obras: por que limpio el cerebro de sus superfluidades: tambien se limpian los lugares donde ellas estan: porque en dos palabras se puede saber: donde viene vno a perder el uizio: o ser loco: no por otra causa: sino de meterse en estos lugares: donde estas potencias hazen sus obras algun humor melanconico o malo: o fuera de su propia naturaleza. Por lo qual mudificados estos lugares por el exercicio comun: y con el estornudo: en el qual se haze gran movimiento. Y por el gargarizar: que tambien limpia mucho: vienen ellas a obrar mejor: y tener mayor retitud. Tambien se note que los que gan algunos juegos: donde ay consideracion: sin tener a ello aduertencia: exercita tambien estas potencias. Assi como jugar al redre: tablas: na y pes: que sino ay malicia: o engaño (aunque para hazellas tambien la imaginacion se aguzan) es buen ejercicio. Que pensays que quiere dezir triunfo: No otra cosa sino triunfo: que assi como quando se gana una ciudad o tierra: se da una triumpho al que lo alcancaua. Assi es este juego de na y pes: y por esso se le puso este nombre. Y por esta causa na y pes y al redre: son ordenados por reyes o caualleros: soldados: y gente comun: como ay en los vnos

Causa de
Locura.

Triunfar.

De otros ejercicios pticulares del cuerpo .fo. rxi. v
peones: y en los otros puntos: y algunos dizen: que al
principio no auia mas de estos dos juegos (aunque no es
assi) que eran a redrez y trumfo: mas ya por nuestros pe
cados: ay tantas maneras assi de partidos en el a redrez
como de maneras de juegos en los na ypes: q̄ tiene vno
mas trabajo: si los quiere saber para apren dellos: que
para alcançar qualquiera ciencia. Pues luego como en
el a redrez: y en el trumfo ay mucha especulacion:
para vencer: y guardaros de no ser vencido: ya si se ex
ercitan mucho estas potencias. El sentido comun se
exercita. mirando lo que aueys jugado: y lo que juega
el contrario: y lo que puede bazer de lo que veys y oys:
la fantasia en ymaginar si tal pieza juega: o tal carta: me
parece a mi jugar esta: y para que si esto succdiere terne
yo hecho esto. Pues la memoria es la mas necessaria
de todas las potencias en los juegos: en aprouecharos
de lo que aueys visto en otros juegos: tener en la memo
ria que carta ha salido: y que trumfos han bechado: y
si se diro el basto: y quiẽ juega: o si el cõpañero o el cõtra
rio. No quiero dar reglas de malicia: porque no acabas
ria en otro libro como este de escreuir: lo q̄ en juegos ay
q̄ especular. Esto se tēga por cierto: q̄ no ay cosa donde
ay mas exercicio de las virtudes animales que en esto.
Y por esto digo y muchas vezes: q̄ no ay hõbre inabil
que sea buen jugador de qualquier juego: y mas de a re
drez y na ypes. Que tablas y na ypes como se de v̄e
tura: sino es en la malicia: para echar bien vn tado pa
ra que ca yga a vuestro proposito: no ay tanta especula
cion: aunque en el tocadillo no ay poco que saber. De
manera que por tener este exercicio muy continuo. Los
que juegan: tienen bien aguzadas estas potencias: y aũ
q̄ sea para aq̄lo solo: si continuo nolo yfã. acados de allí

y dados.

Tratado segundo Capitulo septimo.

en otras cosas lo tengo por de buen iuyzio: y para cōsejo: y tampoco no digo: que aquello es menester para esto: sino que ya querengan los jugadores este exercicio: tienen en el prouecho destas virtudes: aunque tambien de mucho trabajar en barajar los naipes podria las manos: y braço derecho ser en algo aprouechados: pero por no ser continuo el movimiento no se hara caso algũ del. Preguntaua yo los dias passados a vn cauallero: quantos hijos tenia: y dezia me tengo tres: y los dos son en estremo torpes: y para ninguna cosa son habiles: y el otro es el mejor jugador de todos juegos: q̄ aueys visto: y por cierto que me huelgo mucho dello: y yo le dire: en verdad señor: que õ buena virtud alaba y s̄ a vuestro hijo: y de grã cosa os holgare: que sepa. Y deziame: este señor: para qualquier negocio lo balle muy adelante: y a los otros para ninguna cosa: ni aun para jugar se aplican: y ya que ha de jugar: mas quiero q̄ en esto tēga estremo: q̄ no sea necio en todo como essotros.

De manera que tenía este cauallero por cierto: que el hijo tenia buen iuyzio: por jugar bien a los naipes. La verdad es que tales habilidades ni las quiero para los míos: ni ninguno de mis amigos querría que sus hijos las tuuiesen.

Cap. octauo donde se nota como muchos trabajos corporales se puedē tomar por exercicios: para q̄ hagan muy gran prouecho.



De hombres desocupados q̄ niē hazien das en el cāpo: puedē muy biē muchos dias del cāpo exercitarse y tomar plazer: cō lo q̄ a otros da trabajo: y ganā su vida: y esto se podrá muy biē verificar en los señores q̄ estā en la rraza

Como el trabajo puede ser provechoso exercicio. frrrvi.
en tiempo de invierno aqui en Sevilla que tienen sus olivares: o otras haciendas: assi como viñas: huertas. Que mejor cosa sería que tener hecha su bacbuela: o calabocico bechizo: y aun su podadera a proposito: y limpiar sus olivos y arboles: o cortar si tienen sus frutales: el ramo seco: o alguna estaca demasiada: y si fuere menester cortar vn açadon y cauar el pie del peral: durazno: o manzana: o ciruelo. Esto tomándolo a su tiempo: y con mucho placer y voluntad libre: que son las condiciones del exercicio: traen todos los provechos que del se siguen. Esto dire: que vide estudiando gramatica en Sevilla. Suyme a bolgar al alrarse con vn hijo de vn cauallero de aqui desta ciudad: que no ay necesidad de dezir quié es: aunque lo que de su merced se dira: es muy gran virtud para exemplo de los nobles. Y es que por cierto que estuue alli hartos dias: y quando a qualquier tiempo nunca lo vide ocioso: porque algunos dias yua a caça: y los demas yua se a sus olivares: porque traya de smorjadores. Y en llegando tomava su calabocico: que el tenia bechizo: y con el mayor cuydado que se puede pensar (como si fuera a quel su principal oficio) mondava sus olivos: y cortava el ramo que le parecia dañar. Y despues tomava su morjadera de los que alli estauan trabajando: y unas vezes riñendo: por que no se dauan prisa: y otras burlando trabajava sus dos horas: hasta que se dudava: y se sentia cansado veniamos a casa a pie: que era buen rato del lugar: y vestiafe su camisa limpia algo caliente: y sabuina da con pastilla: aunque mejor fuera con romero: que es medicina muy saludable: y lauauasse su rostro y ojos con vino agüado: y reposava su media hora: y por cierto que comia por quatro: el dia que tomava este exercicio: y muchas vezes nos dezia. Muchacho siempre tened

Tratado segundo Capitulo octauo.

Cuydado de exercitaros: y de trabajar antes de comer
y cenar: y biuireys sanos. Que mayor exēplo se puede
dar: y mas virtuoso que este. De manera que con ser este
trabajo de hombres del campo: se baze exercicio y no
poco prouechoso: assi para conseruar la salud: como pa
ra entēder en sus baziendas: y que se mirelo q̄ en ellas
se baze: y que se buya la ociosidad: y se den al trabajo.
Y los que tienen heredades no muy leros de donde ha
bitan. los mas dias lo podrian bazer: y aunq̄ tuuiesen
negocios muy importantes en los tiēpos para esto cō
uenibles pues es para su salud: lo podríā tomar. Estādo
en Salamāca año de veynte y quatro: conocí allí vn ca
ualleromuy mi señor: q̄ se dezia Juādo Alzeuedo: y tenía
vn aço: en estremo muy bueno: y quādo me via cansado
del estudio: yua me a caçacō el: y fuymos vñ dia: y toda
la mañana no ballamos que bolar: y veniamos a comer
a vñ lugarejo que se dezia Villamayor: y estauā vnos ca
uadores baziendo vnos boyos para poner vñ majuelo
y apeasse del cauallo: y comiença de reñir con ellos: di
ziendo que no los bazian muy hondos: y toma su açadō
y bizo mas de quatro muy en breue: y moriame d̄ ham
bre: y daua al diablo la caça: y aū la cauada d̄ los boyos.
Era ya mas de la vna: y acabo de rato que pēse q̄ acaba
ua de obra: bizo me apear: y dirome. Por vuestra vida
q̄ hagays vñ par de stos boyos: y vereys como teneys
mas gana de comer. Al fin venimos al lugar: y llegādo
lauo su rostro cō vino: y passeose vñ rato q̄ venia muy
sudando: y dezia. Yo pienso que como soys medico: no
dareys por consejo esto que yo tēgo hecho: a los sanos:
porque nunca tenq̄a salud. Sabed q̄ ha veynte años q̄
nunca tuue vna calentura ni dolor de cabeça: y no ay se
mana q̄ creso quatro dias no tomo en ella: assi vn exer:

Como el trabajo puede ser puecho o exercicio. *xxxviij*
cicio como este: y por esso vos otros los estudiâtes esta
ys llenos de esarna: y con mil indisposiciones y pocos le
trados bien mucho: por estar ociosos y sin hazer alâ
exercicio: ni tomar trabajo: por esso tomad para vos este
consejo: y dald o a vuestros amigos: si quereys tener ví
da como bombres. Pues luego bien notorio esta: quan
to bien trayga lo que es trabajo: tomado con volûntad
y por plazer. En estos exercicios tales mas se exercita
el medio cuerpo arriba: que no el de abaxo: aunque co
mo todo el cuerpo se menea: toda vialle caber parte alo
demas.

*Dize verda
por cierto.*

Capítulo nono del exercicio parti
cular de las mugeres: y del que las señoras pueden ha
zer para ser aprouechadas en la salud.

Notorio esta q las mugeres por no hazer exer
cicio: vienen a incurrir en grâdes enfermeda
des: y aunque tēgân sus dsaguaderos: todavia
tienē necesidad de alguna ayuda: y principal
mente las señoras q tienē ociosidad. Pero baziēdo di
stinciō: algûas mugeres ay q hazē los oficios de sus ma
ridos: y trabajân como los hōbres. Y por esta causa Tho
lomeo diro en su cosmografia: q en gran parte de Espa
ña los hōbres estan bolgâdo: y las mugeres son las q
entienden en todos los trabajos: assí del câpo como de
la villa. La verdad es q en muchas partes d castilla la
vieja en galizia y en vizcaya algûas d ellas cauân y aran:
y siembran y siegân: pero esto ayudâdo a sus maridos: y
no q estân ellos bolgâdo: como el orro notaua. E ya que
fuesse assí no hablo yo destas mugeres: ni de las que sir
uen a sus maridos: y entiendē en todas las baziēdas de
su casa. Assí como abechar: seruir: amassar bazer sus co:

*Desaguado
de mugeres.*

Tratado segundo Capitulo nono.

ladas y criar ellas a sus hijos: y hazen todo lo demas:
que aunq̃rēgan algun seruicio: siempre ellas se entreme-
ten en ayudar a hazello. Por lo qual alas de arriba: y a
estas no es menester dalles regla de exercicio: para cō-
seruarla salud: que ellas trabajā: tanto que suelen dezir }
q̃ la bazienda dela muger nūca se acaba: y tienē mucha
razon: porq̃ cada semana: y aun cada dia se torna a re-
terarlo que vna vez hazen. Otras señoras ay: q̃ tienen
muy cumplidamente todo lo necessario: y assi en sus ca-
sas quien lo mande: y lo pueda bazer: pero su exercicio
puede traelles muy gran prouecho. Porque por su pas-
satiēp o pueden todas las mañanas andar visitādo to-
das las partes que son licitas de su casa: y con ver lo
que cada dia se manda: y como se baze: ya un tambien
con reñir los descaydos de las moças: que nunca faltā:
y aun con fingir que los aya: porque les es muy proue- }
choso tomar yra y dar bozes (como tenemos dicho) les
sera su exercicio: y traera gran salud. Y despues desto
se puede sentar: y sin sencillo bazer muy buenos y nota-
bles exercicios: los quales por fuerça se bā demādar y
tomar para perfectamēte biuir: assi para lo dicho: como
para dar exemplo alas hijas si las ay: como alas moças
o donzellas desocupadas. Por lo qual no parece mal a
las señoras rastillar ellino y acedallo: y el bilar: y de-
uanar las maderas: assi ellabrar: coser: lerer cintas: ba-
zer trenças. Y agora cosas de oro muy ricas: assi como
tocados: gorgeras frājas. En todos estos exercicios
como estan sentadas: no se exercita mas de la mitad del
cuerpo: y sobre todo los braços: por q̃ allende que se ba-
d bay: por todas vias la ociosidad: ay en esto muy grā
utilidad. Año de. xxx. embio la serenissima señora nue-
stra Emperatriz q̃ Dios tēga en su gloria yna prouisiō a

Refrañ.

Tomar yra las
mugeres y
tenir manera
de exercicio

Del exercicio particular de las mugeres. fo. xxviii.
De rico: amador y rogar q por que de la ociosidad se
seguian muy grandes inconuenientes: q todas aqllas se
ñoras entendiessen en algun exercicio: y si fue se mene
ster que ella embiaria mucho lino: para q hilasse. Y la u
nas lo tuuierõ por afre. a. Y unq el señor obispo d. De
rico mostro a todas q la merced era muy grãde: pues q
tan grãdissima señora se acordaua dellas. Por cierto q
fue digno de notar: y de tener en mucho el cuydado de
tan generosa princesa. Y assi que a y oficios muy nota
bles: donde estas señoras se pueden exercitar: y por nin
guna manera a ya ociosidad: porque trae muchos per
juyzios. y con esto se disminuyela salud. Esto es de notar
del primer arçobispo de Espana: a aquel que por ser tan
bueno: con razon se dize santo. Caso vna sobrina: y q
raualle su marido: del poco cuydado q tenia de su casa
y llama vna mañana a su compañero: y vase a casa de
ella: y entra en la cozina: y comenco de lauar los platos
y a barrer la casa: y poner la holla. Ella como lo supo.
Ua a donde estaua diziendo. Señor: como es esto: Que
sa señora ha de bazer esto: Dizen que le diro: por q vos
bolgueys: y tengays descanso: es muy bien que yo ven
ga a bazerlo. Ella se sintio tanto: que de a y adelante
fue muy cuydadosa. Y assi que es menester entender
en esto: allende de lo que toca ala salud (como dire)
por cierto que dubdo que consejo se de: para el exerci
cio de las grandes señoras: y no hallo quiẽ mas necesi
dad tenga del que sus señorias: porque por no tomar
lo incurrer en grandes indisposiciones. Pero al fin
me parece: q qualquiera de los dichos tomandolo por
su plazer: aũ que se sienta algun trabajo: seria exerci
cio muy bueno. Y porque abato dire de la gran
utilidad del exercicio del passear: yo no hallo otro

Cuydado d
empañar po
q las muger
de Mexico n
estuvierõ en
ociosa. 7

Tratado segundo Capitulo diez.

mas honesto: y necesario que este: porque allé de de ser muy facil. y sin pesadumbra se puede hazer sin ningun impedimento: porque yo no siēto: que aya señora: que no pueda mandar cerrar la puerta de su quarto: y por una sala de aquellas passearse dos horas antes de comer: y jur o: que aunque sus señorías se pasan: y bien sin hazer lo que digo: q̄ biuirian mas: y con vida sin trabajo. Y aunque tengan sus desaguaderos como las de mas: no alcançan tanta mundificación: por no tener algū ejercicio: y de aquí viene a no tener tantos hijos: aunque la causa desto se podria tener por mas alta: así que lo dicho me parece su propio ejercicio. Las señoras monjas por tener coro y cātar: les ayuda mucho para ejercicio. También el passeo no les bañaría: como a las otras señoras: aunque a las mas no les faltan oficios en q̄ entiendan: que puede passar por ejercicio.

Capitulo diezdo de se pone como qualquier oficial en su oficio: aunque sea trabajoso: puede hazer ejercicio muy ordenado y cō sus cōdiciones para conseruar la salud.



Este capitulo se auia de seguir despues del octauo: porque alli tratamos: de como el trabajo d los peones y trabajadores: se puede hazer ejercicio y muy puechoso: y aquí diremos como el oficial en su oficio aū q̄ sea trabajoso: lo puede tomar por exercicio: por q̄ en este tratado vamos diziēdo del ejercicio particular: (q̄ es d vna parte d el cuerpo) agora diremos de como en vn mismo oficio y en vn solo hōbre se balla trabajo: q̄ puede ser comū y particular ejercicio: y aū se podra d̄zir mīsto: por esta causa pa q̄c dolo abraçe y cōprebēca: lo pusimos aq̄: para q̄ se note: q̄ si

Como los oficiales en su oficio pueden exercitarse. f. xxxix
en los libros donde alguna doctrina se pone: no vniuersal
vniversalidad en lo que en el se trata: para que todos fuesen
aprouechados con ella: cierto que podria el tal libro pa
der gran defecto y falta. Y porque aqui tratamos (co
mo se ha visto) de que manera se ha de bazer el exercicio
para conseruarla salud: y tenemos dicho: casi el exerci
cio de todas las personas: pareciome mostrar como los
oficiales que continuo trabaja pueden en esto ser apro
uechados: porque estos no sintiesen algun agrauio. Y
primero se trayga a la memoria vna regla que comunem
te se dice. Y es que en las cosas que tenemos gran co
stumbre de bazer: ninguna passion sentimos: ni tam po
co obriendolas continuo: no traen derrimento ni pesadū
bre: aunque sean muy trabajosas. Y esto esta muy claro
en qualquier oficio: porque bien se ve en vn herrero: o
carpintero: que todo vn dia: y a toda la semana: y to
da la vida tienen su trabajo sin sentirlo: ni traerle desco
ntento: antes no se ballan quando no lo usan. Pues lue
go a estos es menester darles reglas: para que en esto to
men alguna utilidad. Y primero se ha de considerar: que
en los oficios ay oficiales: que por ferricos: o ya viejos
o por poner otro en su lugar: o tener aprendizes que son
abiles: dar orden en lo que han de bazer: y entender
ellos en otras cosas: no usando sus oficios. Assim como
vn terciopelero: platero: armero: o herrero: o capatero:
y otros assi. Estos tales podrian en su mismo officio tomar
gran prouecho: y seria que antes de comer: o cenar: por
su plazer: y no con voluntad subjecta trabajassen el tie
po que les pareciesse: hasta que tomasen cansancio: y su
dassen un rato. Y despues podrian bazer lo que se requie
re: para que no dañe el trabajo: tomado como abaro di
remos. Y podrian bazer este comun exercicio: como si

Tratado segundo Capítulo diez.

si fuesse herrero y majasse el tal tiempo en la fragua: porq̃ todo el cuerpo meneã. **D**e particular: si se sentasse a picar vna lima: q̃ no exercita mas de los brazos y el medio cuerpo: y assi estan otros de arriba: que en el se muestra exercicio místico de particular: y comũ. Y porq̃ vniversalmente quãdo assi damos exẽplo de algũ oficio luego dezimos vn capatero: sastre: o herrero. **D**ire lo q̃ vide al sancto arçobispo de Granada fray Pedro d'Aluã: que antes que lo fuesse era allí prior de sant Hieronimo: Y quando predicaua: y se le ofrecia poner exemplo de algun officio: siempre dezia algũos de los officios que diximos arriba. Y auia allí muchos oficiales muy honrrados: que se le queraron. **D**iziendo que su reuerencia les trataua mal: en poner siempre exemplo en ellos. Yo estaua presente ala quera: y se les respõdio: q̃ era manera de hablar: y que supiesen q̃ en los officios auia vnos mas honrrados que otros: porq̃ todos los q̃ sũ diputados principalmente para el culto diuino. **A**si como terciopelero: platero: broslador: y los que son tãbiẽ aptos pa la caualleria. **A**si como armero: silleros guarnicioneros: y otros assi: son en alguna manera preferidos a los otros: y q̃ por esso no se auia de sentir tanto. **P**or esta razon: esto tãbien digo yo: porque no se querẽ de mi: si pongo exẽplo: assi como el seño: arçobispo dezia. **P**ues tornando a nuestro proposito: estos si tiẽnẽ cõtinuo trabajo: que no lo sientẽ por la razõ dicha: lo pueden bazer exercicio cõ sus cõdiciones: y q̃ les sea muy en estremo prouechoso: y sera: que vna hora antes q̃ derẽ de obra: o que sea en la mañana quando vana comer o a la noche quãdo acabã: q̃ se dẽ mas p: iessa en su officio: q̃ lo q̃ comũmente baze en todo el dia: y esto por su voluntad y cõplazer: y como cõ esto se aumẽta mas la calor: gastã

Como los oficiales en su oficio pueden exercitarse. f. xl.
se muchas superfluydades: y alcançã lo que se sigue del
exercicio ordenado. Esta regla me enseñarõ vnos ofi-
ciales: y por cierto que es de oyr: como la aprendi dellos.
Quando venia de las indias: llegamos a la bauana: q̃ es
vna ylla: donde descansamos: y tomamos refresco: y o-
venia muy mal dispuesto: y tenia necesidad de mucho
refrigerio: y salíame muchas vezes a la orilla de la mar
a ver pescar o a buscar en que entender. Y estauã vnos
calafates calafeteãdo vnabarca: y por mi passatiẽ po-
raua me muchas vezes a ver lo q̃ bazia: y aũ a oyr: lo q̃ ba-
blauã: y viales: q̃ quando acabauã de obra: o yuã a comer
vna bora antes dauãse tãta prieta: y trabajauã tãto q̃
muchas vezes les dezia: mirad que no se metẽbiẽ esos
estoperones: y sería gran inconueniente para la barca
y como los maríneros son de mala digestiõ. Dezíame
vn viejo: que allí estaua: que parecia como el mayor ofi-
cial dellos. Entẽde d vos en ver vuestras orinas: y dera-
nos a nosotros hazer nuestro oficio. Tuue tẽciõ: y via
muchas vezes: q̃ dezia a q̃l los otros: daos mucha pessa
q̃ es tarde. Y opẽsaua q̃ como yuã a comer: q̃ el descãso
q̃ auia de tener en la comida: o despues lo q̃ rã pagar en
trabajar mas etõces: y dire al dueño de la barca: q̃ es esto:
No veys estos diablos: q̃ è todo el día estã pados: y ago-
rase dã pessa. y q̃ os echã a pder: lo q̃ bazẽ: y no pudiẽdo
lo sufrir: p̃gũte vndia a q̃l viejo: por vĩa vida q̃ me digays
por q̃ trabajays tãto todas las vezes q̃ alçays d obra: y
respõdiome estas palabras dignas d oyr: pael pposito.
Dirad señor todo el día trabajamos: por q̃ esta barca no
baga agua: y vn bora antes que alçamos d obra lo ha-
zemos doblado por: bazella en nosotros. Por cierto q̃
dize: que luego no lo entendí: y tomele a preguntar:
que era lo que dezia. Y dixome. Que ysd de saber: que a-
quí estamos cinco hõbres: los dos son mis hijos: y los

Tratado segundo Capítulo onze.

otros son mis criados: mandoles que se denpríessa: por que con el demasiado trabajo de entonces sudemos: q̄ es bazer agua y biuimos sanos: por que con aquello los cuerpo sselimpian: y tienen salud. Y esto me mandó mi padre que hizíesse que biuío ochenta años: y nunca se sangro ni purgo en toda su vida: por que no lo vuo menester: y así lo bago yo: y lo mando a estos moços: y yo he cinquenta años: y por cierto que ha mas de treynta que nunca tuue alguna enfermedad. Así que señor q̄ esto es bazer nos otros agua con el trabajo: que en lo de la barca esta claro. Esto es por cierto mucha verdad: q̄ me aconteció con el calafate. De modo que qualquiera oficial puede bazer lo mismo y ser muy aprouechado: y es de notar el dicho de aquel hombre para persuadir al exercicio.

Capítulo onze donde enseña que el mejor exercicio y mas prouecho es de los particulares es el passear



En el exercicio particular: y tambien en el comun: sera bien q̄ digamos qual sea el mas facil: y sin perjuizio: y que pueda traer mas prouecho. Y por que se abien particularizando el exercicio particular: digamos agora qual sea el mejor de todos los particulares: y a mí parecer es el passear el mas principal: y que mas prouecho trae: y lo particular: por que en este no tan solamente se exercita el medio cuerpo abaxo: por que todo lo demas del cuerpo aunque se mence en comparacion: es casi nada como lo otro: aunque a este le baremos comun: como

De quan bueno sea el exercicio del paffeo. fo. r. l. f.
abato veremoa. Y para prouar que sea assi: yatenemos
dicho las condiciones del buen exercicio: que son tres
que aya enel voluntad libre: y que sea tanto el mouimie
to que se haga enel el banelito: frequēte y corto. Y lo ter
cero: que enela ya plazer y regozijo. Pues prouado: q̄
todas estas tres cosas aya enel paffear: sin dubda que
ternemos declarado como sea el mejor y mas prouecho
so de todos: Quanto alo primero que enel se balle la vo
luntad: esta notorio: por que: que hombre ay qualquier q̄
sea: assi como sanc. idad: magestad: alustrissimo: reueren
dissimo: reuerendo: o muy magnifico: o magnifico: o no
ble: que no puede tomar vna hora antes de comer: o si
no antes de cenar: y se paffee quanto quisiere: o como
quisiere: y si el tal tiene el tiēpo limitado para la comida
o cena. Assi como los señores que con orden biuen: o
frayles: o clerigos: que comen en verano alas diez: y ce
nan alas seys: y en inuierno alas onze y alas nueue en
la noche: que no pueda tomar antes: el tiempo dicho pa
ra conseruar su salud. Tambien si esta ocupado aque
lla hora: pospongase la tal comida: y tome aquel tiēpo
para su salud. Digo lo sino tiene atencion a esperar a o
tros: y si la ay contino de se la tal orden a todos: para q̄
comunmente aya este exercicio: y sea el bien comū. Y
algunos que dicen: por cierto que no tengo tiēpo: q̄ an
tes me falta: como que se tenga tiempo para todos los
negocios del mundo: y que para este falte: y que sea el
que quisiere libre para bazer del tiempo lo que mandas
re: y impedillo en otras cosas que son tem. cha impor
tancia: y que para su salud no lo quiera tomar. Dizeid
señor: quer que se ays: quando quere ya intimar vna co
sa por muy dificultosa: no dezis: vna vida en ello.
Pues aquí que va la misma vida en ello: pues es para

Tratado segundo Capitulo onze.

fenella con salud (porque saltando ella: no es sino muerte) porque no se han de dexar todas las cosas por ella: Allende desto esta ocupacion que puede esto impedir o es propia vuestra: o toca a otros. Sia vos por estar impedido en vuestros negocios: ya esta prouado que lo podeys muy bien bazer: y que teneys mucha libertad: para tomar el dicho tiempo para este exercicio: si son negocios agenos: que son los señores: que tienen grandes cargos: y o digo que ninguna causa tienen: para no ser libres en esto: porque: que negocio ay ageno tan importante (como dire) que se yguale a lo q̄ toca a vuestra salud: pues la buena caridad de si mismo comienza. Quien no puede mandar en su casa al page: o criado: q̄ diga al que viene cō negocios: esta ocupado mi señor en cierta cosa para su salud: y q̄ negociate ay. que no se buelgue dello: y q̄ no diga sea no buena: y que no se espere vn rato: Assi que en este exercicio ay mucha libertad: y no ay si q̄remos quē no lo pueda tomar. Pues mi refesi bamenester mucho aparato. No mas por verdad de tomar de veynte y quatro horas que ay en el dia y noche: quando se requiere vna hora: o las mas que os pareciere. Pues mirad si la libertad para esto es señora de si. Pues el lugar quē no tiene vna camara de.rrv. pies en largo: para dar las bueltas que quisiere: para tomar este exercicio. De modo que el mas voluntario mouimiento: que oy se puede pensar es este. Y porque dirimos arriba del exercicio de las señoras: no ay necesidad de tornar lo a repetir baste que sepa que este es el mas facil: y mejor de todos para ellas: y para passearse todos y todas por aquellas salazas grādes (como dire) quanto quisiere: y como quisieren. La segunda condiciō del exercicio: es que tanto se trabaje con esta voluntad di-

Como en el passear se ballâ las cõdicionẽs d'eter. f. lxxij.
cha: que se venga a bazer el resuello con mueba frequẽ-
cia y velocidad. y porque esto esta en vuestra mano: es-
ta muy notorio: que se puede bazer como quisiere des.
Quien impide al que se passeare: que si tiene vna hora
para este exercicio que no se oe tanta priessa que baga
tanto mouimiento: que le aumẽte el calor del coraçon:
que venga a tener el resuello muy corto: no ay quien lo
ygnore: y si tiene mas tiempo: ande mas a espacio y ver-
na al fin del tiempo: a bazer lo mismo. **P**ues luego li-
bertad tiene cada vno para bazerlo sin q̃le de pesa dum-
bre. **E**s tambien tan facil: que donde quiera q̃ estuuiere
des lo podeys tomar: y en todo lugar porq̃ si estays
en vuestrashaziẽdas: auiendo visto vuestros oliuares
obuertas o viñas: venid a pie media legua: o lo que os
parciere: que propriamente es passearos: si vaysalgũ
regozijo obanquetefuera de la ciudad bazed lo mismo
si estays en vuestra casa como diremos: de q̃lquiera ma-
nera lo podeys muy buenamẽte vsar: luego esta notorio
que en el assi esta la voluntad libre para tomallo: como
para apresuraros en bazer gran mouimiẽto para aumẽ-
tar el calor: por el qual se consuman y gasten muchas su-
perfluydades: y se sigalos prouechos declarados.

Capitulo doze donde se prueua co-
mo en el tal exercicio del passear se balla la tercera cõdi-
ciõ que es tomar plazer y alegria: y se prueua como es
exercicio comun: y pone tres cosas que son necessarias
para que no dañen este exercicio y los demas.

Dize este mouimiẽto q̃ en el passear se balla es el mas
vniuersal: y del q̃ mas tenemos de notar: sustosera q̃
bablemoscõ mas particularidad d'el: pues visto como en el
ay las cõdicionẽs d'el exercicio: q̃ es volũta libre y lo po-
demo sapssurar tãto q̃ vengamos en la tener el baneito

Tratado segundo Capítulo doze.

frecuente y veloz. Veamos agora de la tercera cōdiciō que es que en el se tome plazer y alegria: esto es claro porque passeado es: podeys ver casi todo lo que se haze en el medio de la sala: que sino son las bueltas que se ban: ning una otra cosa lo impide: porque alli se puede esgrimir: jugar picas: con espada y broquel: luchar: bailar: dançar: y assi cosas desta manera con que os bolgueys. Y dezimos todo esto: para que tome cada vno lo que mejor le estuviere. Tambien el sentido del oyr: se puede aqui mucho vsar en el paseo: porque podeys oyr musica: y libros que os lean: que assi os den sabor en oyrlos: como aprouecharos: si soys letrado de qualquiera facultad: y aun podeys estudiar: y leellos: cōbazer este exercicio: y assi mismo podeys tener cōuersacion sabrosa con hombres graciosos: que os den plazer: oyendo sus razones subriles: y bien dichas. Podeys tambien rezar vuestra media dozena de rosarios: y si soys eclesiastico: leyendo en vn día: naibareys lo mismo. Allen de desto podeys notar qualquiera carta o cartas: o otra cosa que quisiere des: puede ser recapacitar lo sabido: y estudiado: tomar de memoria lo que teneys escripto: podeys negociar con vuestros subditos: assi oyendoles como hablandoles sin impedimento alguno. Piese cada vno lo que quisiere: que no siento cosa: que de especulacion aya: que con el tal exercicio no se puede vsar. Esto es muy facil: como dire no trae impedimēto. En el soys libre: en el tomays plazer: con el os mouey tanto: q̄ todo prouecho se sigue de su vso. Es verdad por cierto que yo no ballo escripto deste exercicio cosa alguna: porque el gr̃a griego lo que mas alaba: son fricaciones: o el juego de la pelota: Y en los tales no se puede hallar tan vniversal prouecho como ē este. Quemas q̄ rezys q̄

Como en el passear se hallâ las cõdiciõnes de exerc. f. l. iij
todas las potencias animales (como tẽgo dicho) en es
to se exercitâ: y vea lo cada vno de lo q̃ tenemos mostra
do: en lo que se oye y vee el sentido comun: y en lo que
podeys ymaginar y fantasear la ymaginativa y fãtasia
y en lo que quisieredes pensar: la memoria y cogitativa
todo esto passeando os lo podeys hazer. No digo jun
tamente: sino quando lo vno o lo otro: que bien se entiẽ
de. De modo que en el tal exercicio todo plazer se pue
de alcançar. Pues que sea comun: ya estamostrado co
mo cõ dar bozes o hablar alto: casi se exercita el medio
cuerpo arriba. Pues en el passeo se exercita lo de abax
ro. Luego bien se vee: como es comun en todo el cuer
po. Y assi que inconuiniente sera si estays solo: q̃ passean
do cantey si soys musico: o sino tomad en la memo
ria lo que quisieredes dando bozes: o sino arguy en vos
solo: como si hablastedes con otro: y meneareys los bra
ços: y sera muy notable exercicio. Tambiẽ es bueno de
rar todos los enojos de vuestros criados: como vn se
ñor que yo conocibazia al tiempo del passear. Y tomaba
mucha yra entonces: y es muy gran medicina para los
flegmaticos: por cierto que se reys aprouechado. Y si
no quereys esto: y soys persona de mucha autoridad: y
de negocios: sin dubda que passeando os lo podeys ha
zer. Y si viniere a negociar vuestro ygual: con passearos
con ello podeys oyr. Y sino es ygual: el otro parado se
puede bazer: y respondelle a lo que preguntare. Una co
sa tiene este exercicio muy notable: que impedido en to
do lo dicho: sin sentirlo q̃ bazeys se sigue el prouecho: q̃
en todos los exercicios se haze: por q̃ en todos los otros
teneys atencion a ellos. Pongo exemplo que sea jugar
de espada solo alli os empleays: pero este con passearos
entendey en todo lo dicho: y sin tener aduertencia a

Tratado segundo Capitulo onze.

ello bazeys. Pues luego no pienso que aya quiẽ lo de-
re de vsar: sino fuere por descuydo: o por pensar que se
podria dañar teniẽdo alguna enfermedad que fuese
de calor. Así como reumas calientes: passiones de esto-
mago de calor: o gota: o dolor de riñon: y así mal de jun-
turas. Porque en el tal caso baziendo estos mouimien-
tos: o otros semejantes: aumentarse yala calor: y sería
traelles mayor daño. Paralo qual yorci pondo tres co-
sas: las quales no tan solamente para esto son buenas:
mas tambien para todos los otros ejercicios: que pu-
diere traer en este baño. Lo primero que ya se sabe: co-
mo este nuestro libro no es sino para que los sanos que
ahora se pueden dezir sanos conseruẽ su salud: por lo
qual los que estan enfermos: no vsen lo que en el se escri-
ue: si les pareciere que les ha de perjudicar. Lo segun-
do digo que por esto esta medicina del exercicio es mo-
uimiento voluntario: y lo podeys bazer quanto quisie-
redes: y como quisieredes: y donde quisieredes. Y así
començando lo a bazer: si sintieredes que alguna parte
del cuerpo siente notable lesion: bien sera de allo: pues
esta en vuestra mano bazerlo. Lo tercero digo que comen-
çando a vsar este exercicio: o otro: y con el movimiento
se mueue algun humor caliente: y comiença a dar algun
desabrimiento. Yo oyo por confesso: que todavia se pro-
siguiessẽ: porque sería posible. Y así podria acontecer
que por el tal exercicio se gastasse: y consumiesse el tal
humor: y sería llegado adelante: una muy notable vtili-
dad: y muy necessaria. Y por esto lo remito al buen iuy-
zio del que el tal exercicio biziere: que pudiendo lo su-
frirlo prosiga: y sin dubda le podria ser muy conuinsen-
te. Y esto baste para este exercicio del passear: qe es el mas
notable: y mas comun: y que mas prouecho trayga que

De otros ejercicios particulares del cuerpo. f. xxv.
todos como lo tenemos prouado. Y tambien vna du
bda muy buena. Pôgo caso: que por ninguna manera
alguno no pudiesse bazer algun exercicio: ni tomar pur
ga: ni bazer cosa para mundificar el cuerpo: delas tales
superfluydades: quereys saber lo que barian. Y o digo q
dos cosas. La primera q como lo menos que pudiere.
La segunda lo mejor: que ballare: y que baga pocas su
perfluydades: y esto baste para este tratado.

Fin de la segunda parte.

F. iiii

Tratado tercero del exercicio co- **mun. Y qual sea el mejor dellos: y de otras co-** **sas que a el conuienen.**

Cap. primero del tercero tratado:
que es del exercicio comũ y pone quales son los mas exer-
cicios comunes.

Del tenemos mostrado: que sea exercicio par-
ticular: y qual sea el mejor: y el que se puede
vsar cõ mas facilidad. Digamos agora del exer-
cicio comũ. Y llamase exercicio comun: porq̃
en el se exercitã todas las partes del cuerpo: que como
en el particular exercicio era mouerse vna sola parte.
Assi como del braço o pierna o medio cuerpo. Assi ca
es todo el cuerpo: y como alla diximos: qual era el mas
prouechoso de los exercicios particulares: assi diximos
del comun. Destos exercicios comunes a y muchos: y to-
dos se hazen estando en pie el hombre: sino es quando
a y regozijo de caualleros: o de yza caça que van caual-
gando: que son buenos exercicios. Y son assi como ju-
gar birlos: o jugar ala berradura: berron: o tejo: tirar ba-
rra: lança: dardo: correr parejas: saltar: baylar: esgremir
jugar espada de dos manos: baston: juego de pelota: o
chueca o bilota. Todos estos exercicios se pueden to-
mar: pero los mas son de hombres robustos. Solos qua-
tro lo pueden moderadamente vsar hõbres delicados
Assi como yza caça: baylar: jugar birlos y pelota. Porq̃
q̃ se ñora a y: q̃ no puede dentro en su sala en regozijo cõ
otras señoras o retraymiento (do no las vean) jugar bir-
los: y baylar: auiendo oportunidad. Pues yza caça mu-
chas señoras lo hazen. Todo esto se dice para tomar: o

hazer algun exercicio: que en todo esta la volūtat y posibilidad muy a la mano. En el baylar: por cierto q̄ a y mugeres que tanto y continuo lo hazen: que he visto cansar a muchos hombres. Y dígo lo: porque estādo en Salamanca en vna boda delas que alla se bazia: baylo vna muger tanto vn día: que canso a quatro hombres: y toda vía mantenía ella la tela: que no sudaua: ni parecia: que bazia algun mouimiento. Y ciertamente no pensaua: sino que como ellas son de fría complession (porque se dize que el mas frío de los hombres: es mas caliente que la muger que mas calor tenga) q̄ por esta causa sufría en esto mas el trabajo: y no se le aumentaua tanto el calor: para que tuuiesse pena en el resollar: esto parece cosa de burla: para poner comparacion en los hombres pero dígo lo por el exercicio del baylar. El juego de la pelota tambien es para los delicados. Porque como diximos lo pueden vsar: como quisieren. Pues luego de todos estos exercicios: estos quatro son mas para delicados (como dixi) porque aun las mugeres lo pueden vsar: que en los mas destos se exercita todo el cuerpo: esto esta claro: como dezis. Y quiero poner exēplo en los birlos. Porque es assí: que quando correys: o para yr a echar la bola: o venís tras della: se exercita mucha la mitad del cuerpo abaxo. Y quando echays la bola con aquel mouimiento meneays toda la otra mitad del cuerpo arriba. Y si os la deays: para que la bola se la dee: que es el mayor desatino del mundo. Tambien bazays mouimiento en lo medio del cuerpo. Y tambien si days bozes: o rogando a la bola que entre por los birlos: como se suele hazer: o pesandos porque no lleuo al go de camino: o riñendo si topo en algo: o en alguno: o

Tratado tercero Capítulo primero

porfiando en alguna manera se exercitan (como dize)
todas las partes de la boca: y lengua: y pulmon: y pe-
cho: y todo lo que tenemos prouado: que se baze con
dar bozes. De modo que en el juego de los birlos: se
exercita muy bien todo el cuerpo: como tenemos di-
cho. No de rare de dezir lo que me dezia vn gran su-
gador: de estos birlos a esto que comunmente se ladean
echando la bola: y se baze tambien en la berradura:
y tejo: y berron. En los quales juegos era muy abil
este hombre: y en tanta manera que nunca perdía su-
gando mucho a ellos. Yo le preguntaua: que porque
bazia aquello: No via que en ninguna manera aproue-
chaba: y era quebrantarse. y molerse sin prouecho.
Y deziamе: que muchas vezes ponía tanta eficacia en
ello: que sin dubda via que le aprouechaba: y que la
bola se boluía: bazia donde el se meneaua. Y si sugua
ala berradura: y le parescia que yua algo ladeada: que
se ladeaua ala otra parte: y sin dubda le parecia: que
le era bueno: y la boluía donde queria. Y era medio
bachiller: y aun de todo. Y dezia que sin dubda baz-
llaua: que la ymaginacion bazia al caso muchas ve-
zes: fuera del cuerpo: y ponia exemplo en esto: que a el
le acontecia: y aun dezia. Que estando vna noche en
su camara: tenia vn orinal colgado en su vafera de vn
clauo: y que y magino que se quebraua: y que oyo como
se quebró: y se levanto dexandolo sano: y lo ballo que-
brado. Yo tengo todo esto por gran necesidad pensar:
que era assi: y sería no sentir bien dela verdad: si tal se
creyesse. Y cierto pienso que el demonio lo baze: y que
Dios nuestro señor lo permite por nuestra maldad: y
tal no se ha de creer: ni pensar: que la ymaginacion ha

Si al caso fuera del cuerpo: como yo tengo en otras par-
tes prouado. Píga quien quisiere otra cosa. Lo cierto
es: que lo que este dezia: que nunca perdio a este jue-
go de birlos y berradura: seria la causa que era muy
cettero: y tenia tan buen suzyzio: que auia bien mediz-
do la distancia donde jugaua: y que tal era el peso de la
bola: o berradura con lo que tiraua: que nunca erraua:
ni excedia de lo que queria: y mas si jugaua mucho tie-
po en vn lugar: y assi sacaua por partido: que no auia de
mudar el puesto de donde jugaua: ni de mudar los bir-
los ni el bico: a donde tirauan. Y habilidades del de-
monio: y iuzios empleados en lo que cada vno quiere
que los señorea: para lo que les mandan. Assi por que
tenemos hablado de estos exercicios: diximos esto al
proposito. Concluyendolo digo: que si en todos estos
juegos ay movimiento con las condiciones del exer-
cicio: se alcanca en ellos muy gran vtilidad para la sa-
lud. Sacando de todos estos quatro que diximos: que
son mas para personas delicadas. Assi como y a caça
jugar birlos: dançar: o baylar: y juego de pelota: por
se los que mas puede ballar: donde el exercicio comun
se puede verificar: si alguno mas quisiere: añadan se
aqui. Y assi tome cada vno al que mejor de estos se a-
plicare.

Capítulo segundo que trata del
comun exercicio que a los mancebos conuiene. Y dize
de otras cosas no pocas sobre el.

Tratado tercero Capítulo segundo.

A dos estos ejercicios comunmente los aplica cada vno segun su inclinació natural: pero para los mancebos yo no hallo otro mejor que es el de las armas: y el que se toma del juego de la pelota: y hazer mal a vn cauallo: como quisiere des. El de las armas: assí como jugar espada de dos manos: rodela y espada: y espada y broquel: y las puntas que agora se vsan: que en verdad se puede dezir desdichado. y no parecen los bñbres sino demonios: en aquella postura que agora se ponen para jugallo: y llamole desdichado por la manera que agora se vsa: y aun porq algunos son muertos: no tomandolo de veras: sino jugado de burla. En Mexico estaua vn mancebo el mas abil que se podria pensar: segun todos dezian. Y jugando con otro que tambien se preciaua dello le dio al primero vn tan gran golpe en el ojo que no duro siete horas. Y dicen que fue la causa: porque bizo burla: diziendo que no era tan diestro como el. Yo no aconsejaria: que tã mal ejercicio vsassen los bñbres. Aunque agora dizẽ: q̃ han hecho vn remedio muy grande: y es: que ponen alas puntas de las espadas unas bolicas de madera: para q̃ aũ q̃ den con la punta: no traygan daño. Pero yo digo: q̃ se podria quebrar vn ojo: y que con todo esto no lo bagan. De manera que el ejercicio de las armas es muy bueno para los mancebos: assí para conseruar su salud: como para hazerse diestros y habiles: o para vna necesidad de defenderse: o para ofender: quando fuere menester: aunque en muchas partes lo vsan para tan solamente saberlo. El señor conde de Arcos don Manuel que Dios ayude: dezia: que los hijos de algo: y caualleros no auian de apzẽder mas de escreuir: y leer: y saber nadar:

Del exercicio comun de los mancebos. fo. xlvij
y todo lo demas sino fuesse natural: que valiapoco: y as
sino tenia page: que sino supiesse esto: luego mandaua q̃
lo aprediesse. Y es verdad q̃ muchas noches via yo al
señor don Roldan su hijo: quando no tenia aquella in
felice indisposicion: salirse a nadar al rio: y por cierto
que parece que su señoria dezia biē. Por que me acuer
do viniendode Salamanca: llegamos vna noche a To
ledo: y posamos en vn meson: y estauan alli gentes d̃ ma
la arte: que blasonauan mucho de larnes: y preguntole
vno a otro de los que alli estauan: que como quando se
acuchillaua nunca le berian: no sabiendo jugar de espa
da: y derir el a muchos diestros. Dezia el otro. Herma
no: tened buē animo: y mirad siempre la punta del espa
da del contrario: y no terneys necesidad de mas. Yañ
que auemos autorizado el dicho de tan insigne canalle
ro: como el del señor conde: con el del rufian: bemos le
traydo para la experiencia: que este tenia: sin saber su
gara ningun juego de armas. Mas aunque parece q̃
su señoria tenia razon: y que no le ha de aprender el ca
ualgar a cauallo de ninguna silla: ni otras cosas q̃ traen
primor: assi en cosa de armas: como en lo dicho: porque
basta el buen iuyzio y inclinacion natural. Yo digo que
para nuestro exercicio es biē aprendello: y continovsa
llo y hazello quando quisieren: para conseruar la salud:
y aun para caualgar a cauallo de entrambas sillas: si
a y primor que se pueda saber: yo digo que se aprenda:
y se ṽe: y aunque sea verdad: que viendo lo a otros q̃
lo saben biē hazer: basta para el buen entēdimiento. To
da vía es muy buen otomar parecer en cosa d̃ doctrina
para mas perficionar lo que se sabe. Este exercicio de
caualgar a cauallo tambien es muy bueno: y ningū mā
cebo (quier que sea) lo auia dexar de hazer en su tiempo

Tratado tercero Capítulo segundo.

porque ya se sabe quanta gracia trae: y aun por cierto algunas vezes armarse: y que fuesse en blanco: y assi correr y a cavallo: seria muy galanopronecho: para acostumbrarse a sentir que es trabajo. Por verdad q̄ estando estudiando en Salamanca: tenia por compañero vn mancebo: que estudiava leyes: biso de vn letrado del corral de almaguer muy honrrado: y quando en invierno entravamos alas seys a estudiar (q̄ suele ser desde las seys hasta las nueve) se ponía vna cota: y vnos çaraguelles de malla: y vn casco: y vn guante en la mano yzquierda: y estudiava assi sus tres horas. E yo viale assi algunas vezes armado: y preguntavale: q̄ por q̄ bazia aq̄llo: y dezíame: q̄ quiere dezir bazeo ala sarma: Pues lo q̄ se trae por refran: quiero yo poner por obra: porque nose quando lo aurre menester. Assi que seño: qualquier exercicio que bagan los nobles es muy bueno: como veremos: diziendo del juego de la pelota: y no tan solamente para nuestro libro: que es para aprouechar ala salud. Mas tambien para que se sepa que es trabajo: quando fuere menester. El marques del valle mi seño: que Dios tenga en su gloria: era curioso en tener primores o muchos regalos. E yo dezíale Señor como es esto: no se rija assi vuestra señoria: y dezíame. Dirad: si fuere menester no comer diez dias lo sabre bazer: y vn año andar armado lo sufriré: y dormir en el suelo no me dara pesadumbre: y tambien me buelgo con estos regalos: como veys: y el hombre que no sabe vsar de la necesidad que trae el tiempo: no se diga hombre. Pues luego el exercicio esta bien visto: aunque aprouecha para la salud: es muy bueno para tener experiencia en sufrir qualquiera afliccion que viniere:

Como dlos exer. comūes el dla pelota es meſor. r. i. v. i. i. i.
Capitulo tercero de otros exerci-
cios que ay tambien comunes: y pone vna regla muy
buena que se requiere en el exercicio y dize como de los
exercicios comunes es el dela pelota.



Ay vn exercio muy galano: que no se vsa co-
munmente en nuestras partes: que es sugar
de baston: yo no vide a nadie sugar del ſis-
no fue al ſeñor don Antonio de mendoza vi-
ſo rey dela nueva Eſpaña. Y por cierto no
fue ſino a caſo: que como eſte ſeñor ſea tan honeſtiſſimo
ſino era en coſas de letras: aſſi de aſtrogia: como de o-
tras facultades (que para todo tiene ſu ſeñoria muy ſu-
bril y acẽdrado ingenio: y muy agudo entendimieto)
no ſe comunicaua en mi tiempo con todos: y fue aſſi.

Que quando vno pazes con el rey de Francia bizerõ
ſe muchas y muy grandes fiestas en Mexico. Y como
ſu ſeñoria eſtaua ocupado ſiempre en los negocios de
la gouernaciõ pocas vezes caualgaua ala gineta. Y el
dia delas fiestas jugo cañas: y eſtubo muy regozijado:
y otro dia dẽspues ſetia muy grã dolor en el cuerpo y mu-
cho molimieto: como ſuele acõtecer a los q̃ no ſõ vſados
a eſte exercicio. Y preguntome q̃ baria para aquel deſcõ-
teto y deſabrimento q̃ tenia: y o le diere o vueſta ſeñoria
torne a sugar o y las cañas: o haga algũ buẽ exercicio: y
pareciole bueno el cõſejo: y tomo vn baſtõ: y jugo vn rato
y por cierto muy biẽ y cõ el mucho molimieto el calor ſe
le auimieto: y ſudo vn poco: y cõſumiõ ſe: lo q̃ el dia antes ſe
auia monido q̃ no ſe acabo õ reſoluer: y ſu ſeñoria ſe ba-
lló bueno. Y aſſi acontece a los que van camino: ſino lo
han vſado que el primer dia tienen gran molimiento:
y el ſegundo menos: y el tercero no lo ſienten. Y por eſſo

Tratado tercero Capitulo tercero.

el ejercicio se ha de continuar: y esto sea vna regla general para esto: pero lera bueno ver la causa de acontecer este trabajo. El primer día que se comienza el ejercicio: así de los caminantes: como de los que lo hacen: sino lo usan: es así que con el primer movimiento mueuen los humores: y con ellos algunas superfluydades que estauan quietas: y con la calor que se aumenta: subreilianse: y penetrã y ponense en los musculos de todo el cuerpo: y con el ayre que nos cerca (como por la mayor parte enfria) el pessa en las partes que antes no estauan: y dan aquel dolor: y pesadumbre: y principalmente en los lugares que mas se mouieron: o sino baze y su movimiento abituase alli: o consumense despues de muchos dias: y no dan passion alguna. Mas si otro día andays camino: o tornays al mismo: que antes auades becho: tornãte a mouer y consumense y aun os sentis mas aliviado: y con mas salud. Tambien sepuede dar otra razon que come con el movimiento el calor se aumenta (como dire) y su propiedad del sea abrir dilatarse con los poros del cuerpo: y entra el ayre q̃ siempre esta con alguna frialdad: y ta aquel dolor: o quebrantamiento: basta que el ayre se escallenta: o torna a salir con otro calor que se aumenta por alguna via. Y así los señores medicos m̃dan que luego como vno se sangre que no duerma: porque como con la sangria se haze aquella agitación en los humores. si luego dormis la calor se mete adentro y el mismo ayre que nos cerca: que es nuestro gran enemigo los quaja: e inhabilita: y sintiese como quebrantamiento en el cuerpo como era en lo que deziamos en el movimiento. Haz luego bien esta dicho de estos ejercicios: y como el vanto es muy bueno: y como se han de continuar: para que aprovechen: y porque en

Dela facilidad del juego dela pelota. 30. xlii.
el dela pelota ay muchas vtilidades: y tiene las condi-
ciones que propiamente se requierẽ en el exercicio: tra-
taremos del como mas principal d los comunes: como
fue el passear en los particulares.

Capítulo quarto dõ de se muestra
quan facil sea el exercicio del juego dela pelota: compa-
rado a todos los exercicios comunes.

En sera que prouemos primero la grã facilidad
que se toma del juego dela pelota: cõparado a to-
dos los otros. Po: lo qual se note: que ninguno dellos
ay: que no tiene necesidad de muchas cosas para vsa-
llo: sino veasse en el delas armas que son menester espa-
das: broqueles: rodela: compaña: lugar dispuesto pa-
el juego: pues que sera en todos los otros: assi como
birios: beradura: berron: lança: dardo: jugar barra: por
que mucho mas tienen estos necesidad de todo lo di-
cho: y aun mas si teneyss de y: fuera de vuestra casa: a
tomar plazer con ellos: porque aueys de buscar moço
que los lleue: solo el juego dela pelota no pide nada de
estas cosas: porque para exercitaros con ella vn rincón
de vuestra casa sin que nadie este cõ vos la podeys ha-
zer: botandola de vna pared en otra todo el tiempo: q
quisieredes. Y si aueys de y: fuera de vuestra casa: con
lleuar vna pelota y aun bien cbica en la mano: o manga
o faldiã: basta. Quiẽ ygnora: lo q es menester si os q
reys exercitar en bazer mal a vn cauallo: o tomar pla-
zer en yta caça: La verdad es: q los q inuentarõ la ca-
ça. Assi como de conejos: liebres: venados: puerco sa-
ualies: y otras cosas semejantes como bolateria: por q
mezclarõ el trabajo con mucho plazer y alegria: fueron
muy doctos: y son dignos d mucha alabãça: pue sapio

De la facilidad del juego de la pelota.

uecharon a nuestra naturaleza humana con tan buen ejercicio. Alun que por cierto si se consideran tres cosas: q̄ son muy necesarias pa la caca: quien q̄ era vera muy bñe: q̄ q̄riēdo tomar en ella algũ ejercicio: es en cõparaciõ òl dela pelota muy difíciloso: por q̄ en elle re q̄erē p̄ncipal mēter i q̄zas: pa q̄ se sustēte: y mucha ociosidad: pa ysallo: y grãde aparato: pa q̄ sobre: y pa mostrar esto q̄ero poner exēplo en la caca ò conejos: por q̄ parece q̄ es muy facil: y q̄ q̄iēdo era pob: el o puede vsar: pa lo q̄l vease por el aparato: q̄ son ò menester de perros chicos y grãdes: hurõ: redes: açadõ pa cavar la madriguera: si el hurõ no sale: calabozo: pa chapo dar la çarça: o otra cosa q̄ os empida: y aũ bacha: bestia en q̄ vays: y palleuar lo mas desto muchas vezes es menester: y tãbiē ay necesidad de saber el lugar dõde aneys ò yr: si ay conejos: y si es vedado: pa pedir licēcia al dueño òl: por q̄ los q̄ caçã algũ aial a trayciõ: assi como liebre es conejos cõ cuerdas: o p̄dizes cõ perdigõ o ò otra manera: assi como a traydores si fuesse Justicialos mādaria matar: y aun q̄ parece: q̄ es assinecesario pa la republica: por q̄ si assi no fuesse auriapoca caça pa sustētar se. E o no a dezir q̄ si fuesse en mi mano: en nĩgũa manera lo cõfintiría. Pues to:nãdo al p̄posito: si en esta caça ò conejos q̄ es tãliuiana: tãto se req̄ere (como tenemos dicho) q̄ se ra en las otras ò mayor importãcia: por q̄ si se tienepor officio: ya estõces no se toma por ejercicio: sino por puro trabajo: pues q̄ sea menester rēta y mucha baziēda: teniēdolo pa vuẽtro passa t̄po: nĩgũo po: na duda en ello. En lo del t̄po y ociosidad pa yr a tomar este ejercicio: q̄en es q̄ no lo alcice: quãto sea necesario: y aun muchas vezes el cõcertaysla noche: y el mañana no podeys ponerlo por obra: y ya q̄ q̄reys no faltã nego:

De la facilidad del juego dela pelota. .fo. l.

elos: q̄ os empidē: y a salido dela ciudad siēpre ay q̄en
os estorne: o por no bazer i p̄o: o por q̄ los peiros se bu
eluz: o sucede algū desastre. q̄ os trae veraciō y desabris
miēto. En cōclusiō digo q̄ para tomar este exercicio d̄la
caça: sino es seño: de mucha rēta: o bōbre q̄ se ga baziē
da pa cōtino cōserualla: y grādes ocupaciones: no lo
podra sufrir: y aū q̄ parezca grā uia d̄dad: poner cōpara
ciō en el exercicio d̄l juego d̄la pelota cō el d̄la caça por
tener el vno tāta facilidad y p̄teza: y en el otro fallarse
tāta authorid̄d y estima: y o me puedo biē relenar de
culpa: por q̄ yo hablo aq̄: tomādo el exercicio pa cōser
uar la sauid: y por q̄ el d̄la pelota (como tenemos dicho)
tiene mas facilidad: y trae mas puecho q̄ todos por es
to hablamos lo q̄ en cada vno se halla: para p̄uar como
sea mejor q̄ todos Una cosa tiene grāde: q̄ a los otros
exercicios q̄ tenemos dicho: aueys vos d̄ tener respec
to y atēciō para tomallos: por lo mucho q̄ se re d̄ere pa
rar allos: y este lo tiene a vos: por q̄ no trae pesadūbre
por ser tāta cil como es. Tābiē en el se fallā las cōdicio
nes del exercicio: por q̄ teneys libertad para tomallo
quādo q̄liere des: y tomar plazer en exercitallo: y vsar
tāto del: que se aumēre tāto el calor: que tēga y s̄necessi
dad d̄ tener mayor y mas cōtino el resuello: assí que biē
es aprouado como nīngūa pesadūbre trayga el exer
cicio comun: que se toma del juego dela pelota.

CLa. v. d̄o de se pone q̄n solícito ha d̄ ser el buē jga
dor d̄la pelota: y las condiciones q̄ ha de tener: y como
el buē capitan ha de tener lo mismo.

Do: cierto q̄ parece q̄ lo q̄ hemos dicho d̄l juego
d̄la pelota: se ētiēde q̄nd o algūo se d̄ere exercitar
solo: jugādo cō ella: veamos agora su puecho: q̄nd o jue
gā muchos: y aū que los moniētos q̄ en ella se baze: son

Tratado tercero Capitulo quinto.

Ocasionales: ba d tener muchas cosas de grã auiso z cuy
dado: el q̃ la jugare: por q̃ si el q̃ espera la pelota: despues
que la siruio: nomira cō atenciō si viene rezia: o flaca: o
dōde ba de parar: y no esta aduertido: asi le ba de dar
de bote: o de botiboleo: o de reues: o cō entrambas ma
nos: o cō la yzquierda: o echalla sobrela cabeça: o por de
baro del brazo: o sino es para botalle: guardarse que
no le toq̃: por q̃ no sea falta: baldopoz perdido: ba de te
ner mucha biueza: muy grã atenciō: y sollicitud: pues el
q̃ esta en el puesto: y la bota despues de seruida: q̃ auiso
ba de tener en mirar si ay chaça: si le ba de dar rezio: o
quedito: y ba de ver el cōtrario dōde esta para q̃ asila a
rronse. Y tãbien quãdo la tornare a botar: aunq̃a en
trambos teca: q̃ no de ala cuerda: ni pãsse por de baro de
lla: q̃ buen corredor ba de ser: y q̃ bien ba de saltar a to
das partes: pues q̃ certero: Y si ay en el juego alguna
parte: donde pueda hazella falta: trabajar por echalla
alli: o no echalla si le daña: y fazer q̃ de al cōpañero dlcō
trario: es gran presteza: y gran auiso el q̃ en este exerci
cio se halla: no se apzede sin duda: sino q̃ es natural: no
ay cosa en que mas se exercite la potēcia visiva: y mas
prouecho tome: y el entēdimiēto se auisue. Quien o de
zir lo q̃ vide en Granada año de diez y siete en los casa
miētos del seño: duque de Aca padre del seño: duq̃
q̃ agora es. Estauã en aq̃las fiestas muchos seño:es: y
jugauã ala pelota y nos caualleros mucho p̃cio: y auia
muy buenos jugadores: y en especial estaua vn mace
bo: q̃ se dezia ser el mayor en el juego: q̃ entōces se hallaua
y mirauã muchos el juego: y estaua entre ellos vn cau
llero ya viejo cō vna barba blãca muy larga: y mostra
ua por cierto muy grande authoridad en su p̃sona: y
dezia auer seruido muy muchos años al seño: gran

Quã solícito ha de ser el buen jugador de pelota. fo. li
capitan en Ytalia: y este dezia con razõ se alabaua mu
cho a aquel mancebo de buen jugador de pelota: porque
alo que parece: tiene todas las condiciones que ha de
tener el buen jugador. Otros cavalleros le rogaron
mucho: que dicesse las tales condiciones. Y dezia que
el buen jugador de pelota no auia de ser muy alto de
cuerpo: porque los que lo son: no se ballan muy diligen
tes: y que auia de estar flaco: porque sufriessse el traba
jo: y auia de tener las manos largas: porque pudiesse to
mar mejor la pelota: y asì los brazos: porque los esten
diessse muy bien quando fuere necesario. Y auia de te
ner la cintura delgada: porque mejor se pudiesse doble
gar. Por cierto que para agora es bueno esto: que no
parecen los hombres sino marmoles: y traen el cinto
sobre los muslos: sin dubda que se bazen en extremo flo
ros: y que en mi tiempo quien mas delgada cintura te
nia: se alabaua: pero ha sepassado esto en las señoras q
las mas galanas se precian bello: todo parece que va al
reues. Así que auia de tener la cintura delgada para
lo dicho: y auia de ser en todo muy ligero: buen corre
dor: y saltador: y sobre todo gran certero: auisado: dili
gente: de gran entendimiento: para poder cañar y re
fenderse del daño: y no auia de beuer vino: ni mucha a
gua: sino acostũbrado a beuer poco: porque aunque tu
viesse sed en el juego la sufriessse: y en la comida auia de
ser templado: y sobre todo auia de tener gran costum
bre en el juego: porque no se cansasse con el trabajo: que
en el se balla. Y tambien dezia: que siestas condiciones
no tenia o las mas: que biẽ se podria dezir jugador de
pelota: pero no buen jugador. Y llende de esto d: ro. Sa
bed cavalleros: que porque el buẽ capitan ha de tener
las mas condiciones destas: por esso se notaua en mi

Tratado tercero Capítulo sexto.

tiempo esto: del buen jugador de la pelota: porque para ser vn buen capitan: allende de ser animoso y esforcado no ha de ser floxo: ni muy en carnes: ni gran comedor: sufrir mucha sed: no beuer vino sino muy poco: y muy templado: o nunca vello: acostumbra do a trabajo: ligero: suelto en todas las cosas: sollicito: mirado: cuydoso: prudentissimo sobre todo en proueer bien lo por venir: y saber bien guardar lo ganado: y evitar el daño q̄ podría venir en perdello: y saberlo bien bazer al enemigo para ganar de nuevo. La verdad es: que el gr̃a griego pone algo desto en aquel libro que hizo del juego de la pelota: pero no tan copioso como aquel cauallero dezia: de modo que para ser vno buen capitan: ha de ser en alguna manera buẽ jugador de pelota. Pues luego señores si allende de conseruarla salud: tanto biẽ se sigue del juego de la pelota no ay a cauallero que la primera cosa q̄ en su casa labre no sea el juego de la pelota: para q̄ assi los hijos como los criados lo vsen: y se exerciten en el en su tiempo y con su moderaciõ como diremos. Que cosa puede ser de mas estima y valor: que saber los hombres gustar del trabajo: para no sentirlo a su tiempo: pues esta notorio que en todas las cosas no ay peor cosa que el hombre ser siẽpre biẽ afortunado: porq̄ cõ muy poca felicidad es perdido: y assi me parece: q̄ por todas las vias esta mostrado: ser muy gran bien este exercicio: no tan solamente para acostumbrar el cuerpo a trabajo y tener salud: mas tambien para abiar el entendimiento: y ser hombre muy auisado.

Capítulo sexto dõde se dize: como en el exercicio del juego de la pelota se exercita todo el cuerpo: y dize como en el no ay ningun daño. Y pone la orden q̄ e ha de tener: de lo que en el podría auer.

q̄ cō el sueño d̄la pelota se exercita todo el cuerpo. f. liss.

Ben sera puar y q̄ por euidēcia se muestre: q̄ ē el juego de la pelota todo el cuerpo se exercita: lo q̄lesta muy claro assi. Si el jugador d̄spues de algũ espacio de t̄po: mouiēdo poco o casi nada las piernas: cō grãipe: tu botare la pelota: este exercita las ptes altas d̄l cuerpo y muy pocas baras. Mas si el mismo jugador: corriēdo cō mucha velocidad: diere algunos saltos a vna pte (q̄ suele acōreer) y despues de algũ t̄pobaziēdo estos mouimiētos: arrōjare la pelota: el tal exercita las partes baras del cuerpo. Mas se note q̄ quādo alguno ē el juego esta quedo: y no arronja la pelota: ni se menea: si no mueue los brazos: o baze algun conato para esperar la pelota: o para q̄ierla arronjar: el tal exercita el pulmō y el medio cuerpo d̄sde el pecho hasta la cintura.

Despues desto quando se tomala pelota: y se torna a botar: y otra vez se espera: y esta y s cerca dela cuerda y la botā le ros: y por el contrario esta i le ros y la botar cerca della: este correr: estos conatos: y arrōjar la pelota y esperarla: y otros saltos a vna parte y a otra: y abaxar algunas vezes la cara: o alçarla o menearla a vn lado o a otro: y botarla pelota con la mano derecha: o yzquierda: o de bore: o de bori bole o: o de reues: o por encima d̄ la cabeça cō dos manos: o cō la vna por de baxo del brazo: en esto se exercita j̄ntamēte todo el cuerpo: y d̄ tal exercicio se siguen los grãdes prouechos: q̄te nemo s̄dicho.

Pues luego biē se ve e quanno orio esta: como se a muy bueno el exercicio d̄l juego de la pelota: y q̄n vniversal y comū a todo el cuerpo: por lo q̄ no ay necesidad de persuadir a q̄ se v̄se cō t̄mo para cōseruar la salud en su t̄po: y q̄ en lo puede bazer. Tēga se t̄abiē por cierto: q̄ d̄ tal exercicio si algũ daño se sigue no son sino dos muy poco trabajos: el p̄mero es: si algũ o acaso diessalgũ

Tratado tercero Capitulo sexto.

ca y da: o por apressurarse mucho se encontro cō el que
juega: odio se algun golpe rezio en la pared: y otras co-
sas que pueden allí acontecer: pero porque en este jue-
go se requiere la ligereza y presteza con el mouimēto:
y los buenos jugadores no han de ser pesados: ni muy
lentos: y tambien porque esta manifestto: que si caen no
es tñm y letos del suelo: no puede ser el peligro muy
grande: sino se diese algun golpe en la cabeza muy pe-
sado: que truxesse gran lesion: y mirado bien lo que en
algunos de los otros exercicios comunes suele acon-
tecer: estos son casi nada: porque en la caca o en el res-
gojio de caualgar a cauallo ya se sabe quātos son mu-
ertos de ca y das de cauалlos. Pues en las armas ya dí-
ximos de algunos. Allende desto quantas enemidades
y rencores se toman por dar algun golpe: de que se eno-
ja con quien iugay: y se engendrā odios y malqueren-
cias: ya un por esso se abraçan quando acabā de jugar:
pues tirando lança: o dardo: o barra: siempre se desnuz-
dan en camisa: y como ha de ser en el campo: siguen se
muchos males: ya aunque se haze esto jugando con la pe-
lorachica es en casa: y no trae mucho perjuizio: pero
en esta y en la de viento: y en el juego de bilorra se suele
hazer: lo qual yo no aconsejaria sino que fuesse media-
namente cubierto: y principalmente el estomago. La
verdad es que diziendolo yo a algunos mancebos me
han dicho: que para los viejos como yo es bueno aque-
llo. Pues yo ví algun mancebo muy rezio y bien dispues-
to valle tan grande lo: de estomago: que pēso morir de
ello. Así que en los otros ay inconuiniētes ordinarios
pero en este muy pocos. Lo segundo que aqui se halla
de gran trabajo: es la mucha sed: para lo qual aconsejo
que mientras se jugare y acabare de jugar: por ningū

Que en el juego de la pelota se exercita todo el cuerpo. líti
na manera se beua gran golpe de agua junto: porque se
ria posible morir supitamente: sino quando sugare y la
sed fuere mucha: se beua vno o dos tragos de agua no
muy fría: aunque se diga: que se aumente la sed: porque
ay mas calor: como acontece en la fragua: esto se entien
de echandola vna vez: pero en la sed no sera así: siēdo
poca el agua y muchas vzes tomada: quanto mas que
en este exercicio y en los de mas es muy grã proueebo
sufrilla: quanto fuere possible: porque sera gran parte pa
ra consumir muchas superfluydades. Tiene tambien
este juego vna gran virtud: que todo lo que en el se ga
nare es muy lícito: sin obligacion de restituyllo: sino o
uiesse algun engaño: en que se bazen perdedizos la pri
mera vez por ganar al contrario mucho: lo qual yo en
go visto: o tomasse la pelota con la mano para echalla
donde quisiere: que muchas vezes se baze. En conclus
sion que en exercicio que tanto biē se balla: no es lícito
no vsarlo: pero no contino: ni con tomar gran trabas
so: sino con las condiciones dichas del exercicio porq̃
por mucho vsallo: y sin orden ba acontescido morir algũ
hombre: y por esso ha de tomar (como dire) con mode
racion: porque las cosas moderadas son las que durã
y permanecen. Y aunque ayamos sido proliro este ba
ste para este exercicio del juego de la pelota: pues está
bueno para conseruar la salud.

Capitulo septimo del exercicio q̃
en cada edad se requiere para conseruar la salud: y po
ne aquí del de la infancia: y del de la puericia.

Estos capitulos son muy necesarios: y qualquier
ra persona los deua de tener en la memoria para
conseruar su salud: porque no salen de algũa de la seda

Tratado tercero Capitulo septimo.

des que tenemos: para lo qual ninguno no ignora como ay seys edades: y la primera es la infancia: q̄ es hasta tres años: aunque algũos dicen q̄ hasta cinco: que es el tiempo quando los niños saben hablar. Y el exercicio destos es traellos muy suauemēte en sus cunas: y hazellos dormir cō cátares muy dulces y sabrosos: y principalmente es bueno el llorar: porque con esto hazen los niños muy gran exercicio: por q̄ quando lloran meuean los brazos y piernas: y aunto do el cuerpo: y enciēde se el calor: y ayudales mucho a digirir lo que tienen en el estomago: de que no les vengana algunas indispusiciones: por que las mas son en los niños de repleción: y asise manda: que quando el niño despertare del sueño que llora vn poco: antes que se le de de mamar: y aunque se tema: segun algunos piensan que se quebrara: no ha de ser el lloro tan excessiua que venga a tanto estremo: sino vn lloro suauē: como que se quiera y no con mucha braueza: pero sin dubda que les es gran bien el llorar: antes que anden: que lo dicho hasta este tiempo se entiende: porque despues cō andar mucho (como ellos lo hazen) les es muy bueno y muy saludable. La segunda edad es hasta catorze años: que se llama puericia: porque hasta entonces tienen los hombres toda la limpieza: y plega a dios: que a los diez la tengan: que el día de oy tienen tanta malicia: que muy niños saben tanto que suple su saber por la edad: y todos de seys años arriba han de començar a yr ala escuela: o començarles a doctrinar: y si fuere antes: ha de ser por su voluntad: y que no les den trabajo: sino que esten quanto quisieren: y hagan lo que les pareciere: y despues que vinieren pueden dalles el exercicio que quisieren: porque tienen muchos: o que sea en la mañana: o en la tarde: o quando

el ayo les ouiere dado su licion: para lo qual luego les den su pelota: y no bagan sino soles: o con sus compañeros: o con sus hermanos: y con sus pages jugar: o derbotes en la pared: con que bagan algun mouimiento: o que corran parejas: o saltar: o luchar con regozijo: o que jueguen al toro: como los moçachos suelen bazer: o otros juegos donde se exerciten: o jugar al trompo: y guardelos de otros juegos: que aunque bierlos es buen juego: y argolla: porque en ellos se sigue interese: es mucho mal: y toman muy ruynes resabios: y pelt grofos. nunca vean jugar naipes: ni tengen malas compañías: ni tomen mal exemplo de sus padres y criados: porque el niño son perdidos: quanto mas que semejan a los cosas quando son grandes no falta donde lo aprendan: ni quien se lo enseñe. Y porque algunas vezes si despues de comer bazen demasiado mouimiento: les suele venir aquella desdichada enfermedad: que es piedra en la berriga dese orden que esten sossegados: y no bagan mouimiento demasiado: aunque esta enfermedad desde el vientre de su madre lo pueden traer. Yo vide en Mexico a vn niño hijo de vn muy bonrrado hombre que se vezia a la señor: y no auia cinco años: y le sacaron vnapietra cafiramaña como vn buueuo: y sin dubda segun su cantidad: que se le hizo antes que naciesse. Assique este mouimiento muy grande despues de comer les es para esto muy apasrejado. Y assia los mancebos: y aun a los de mayor edad: porque con el tal mouimiento se les aumenta la calor: sudan mucho: y las partes donde el sudor sale: porq se de cosa vazia en ellas atraen el manjar indigesto de el estomago: y el mismo calor se les debilita: y bazen se muchas superfluydades: y por las vias de la orina

Tratado tercero Capitulo septimo.

vanse ala beriga: y como son pegajosas alleganse alli: y con una vez y un poquito: y despues mas: como el tal movimiento se concibe despues de comer: y el mismo calor natural que alli se balla: va gastandolo subtil: y endureciendolo grueso: y haze sepiedra: y assi se va aumentando hasta que se haze grande: y no puede salir: y se va alo bondo ala beriga: y como tiene alli disposicion para recebir mas: haze se mayor: hasta que viene a matar el hombre: o a matarlo con abrillo: o quedar sano como acontece a muchos. Y aunque parezca que sea sin proposito lo dicho: y no muy bien declarado por ser breve hemoslo traydo para mostrar como acontece esto en los niños: y aun en los grãdes: para lo quales muy bien tener quietud en el tiempo dicho. Y temi parecer yo enseñaria a los muchachos jugar alaredrez: porq̃ aunque sea juego de especulacion: y algunos parece que entonces dañaria: por mejor lo tengo: que no hazer movimiento demasiado. Yo conocia vn señor ecclesiastico de mucha autoridad: que mandaua q̃ sus pages en aq̃l tiempo que jugassen este juego porqueno anduuiessen distraidos y fuesse causa de alguna indisposicion: y por que aun entonces no es tiempo de embiallos alguna doctrina. No estoy malcõ aq̃ste cõsejo: cada vno bago lo q̃ le pareciere: cõ tal cõdiciõ q̃ en ningũa manera sobre comida se baga movimiento demasiado ni superfluo.

Capitulo octauo del exercicio de las otras edades.



Dicho delas dos edades conuiene a saber infancia y puericia: digamos delas otras q̃ es la primera adolecencia: y esta es hasta veinte y cinco años: que es el tiempo quando los

De exercicio de las otras edades fo. lv.

hombres crece: y algunos dicen q̄ llegan a veynete y cinco y a treynta: y otros a treynta y tres. Como quiera que sea: en este tiempo se toma el estado en que los hombres han de permanecer: y la orde de la vida: y de menos se sienten los trabajos: y por esso para esta edad qualquiera de los exercicios comunes: los quales ya diximos en los capitulos precedentes: se puede tomar. Y porq̄ en este tiempo es quando ay mas salud: ay necesidad de tomar el mejor de todos los exercicios: o el que mas le aplicare a cada vno: para conseguilla y conserualla. Y porque ay muchos mancebos de mucha onestidad y virtud: y no les esta bien alguno de los exercicios mostrados: yo alabo mucho en ellos el exercicio del passear: porque assi letrados: como religiosos: o hombres de semejantes condiciones: lo puede usar: y assi las señoras de qualquier estado: de manera q̄ como diximos: aun q̄ los exercicios dichos sean para hombres robustos: assi como juego de armagica: hazer malacuallos: y los otros juegos declarados. Sin duda la onestidad aunq̄ sea en mancebos y de mucho animo: se puede bien emplear en el passeio: aunque en secreto puede tomar el q̄ mejor le pareciere: ya quien mas facilmente se aplicaren (como dize). La quarta edad es la iuuentud: que es quando los hombres estan en toda su fuerza y vigor: y cuenta se hasta quarenta: o quarenta y cinco años: y en esta edad se requiere mas el exercicio: porque aunq̄ en la otra pasada diximos: que se auia de escoger para adelante: en esta se ha mas de usar: porque ya va en esta cuesta abaxo la vida: y el calor se va en alguna manera disminuyendo: y se engendran mas superfluydades: y es menester ayudar mas a nuestra naturaleza: porque fino se da orden en gastallas: y consumillas: vienē las

Tractado tercero capitulo octavo.
enfermedades: que a la vejez a los mas a yraba so. **¶** Asi
como passiones de yjada: y rñones: gota: y mal de pie
dra: pues luego elia cada vno (como dire) en la adole
ciencia su ejercicio: y habiñese en el: para que tēga co
stūbre en la iuētud de vsallo: y no se me da nada q̄ diga
el grā medico latino **¶** Cornūio cello q̄ el bōbre sano
no se ha de someter a las leyes de medicina. Esto q̄ dīs
gono es dar ley: sino hazer que los bōbres no vengā
a someterse a las leyes de medicina: quāto mas que lo
que el mismo alaba: para escusarse desto es lo que voy
diziēdo. **¶** Asi que tornādo al proposito cada vno to
me para si el ejercicio de los muchos que tenemos di
cho: como **¶** ludādo para los recogidos el passear: y para
los demas la pelota: sino ouiere aplicaciō particular
de algn otro. **¶** La quinta edad es la vejez: que es hasta
sefenta quarēta años poco mas o menos: y destos es el exerci
cio proprio car alçar a mula: andar vn rato a pie: y si se
tuvo costūbre de algū ejercicio de los passados: y fue v
lo muy graues y pesados: y lo vso: y le cōseruo biē su
salud: con el prosegri lo cō moderaciō: es bueno: porq̄
si lo dera: naturaleza acostūbrada con aquella ayuda
de scuy darle ha en espeler lo q̄ cō el tal ejercicio bazia
y sería muy grā incōuiniēte: quāto mas q̄ a los bōbres
biē regidos en la adolecencia: y iuētud: que se bazen
entōces viejos pa biuir sanos: poco ejercicio en ellos
aprouecha: y assi el proprio ejercicio desta edad: y de
la sexta q̄ es el decrepito: que sera de de setēta años en
adelāte es el moūimēto suauē: y vsar como dire cō mas
tēplāça dlo acostūbrado. Y porq̄ los q̄ estā en esta seda
despor la mayor parte no le podrá dezir sanos: porq̄
su mīssima salud es enfermedad: y antes podriamos dez
zir que cō rñolos reduzi mos a salud: es biē dalle dos

Del exercicio de las edades.

So. lvi.

reglas vtilles y puechosas para el pposito. La primera es: que yatego dicho: que comã poco y bueno: los que pudierẽ hazello: porq̃ se hagã menos superfluydades. Lo segũdo que tomassen algũa cosa en el mes o semanas que les ayudasse a lipiar algo dlo superfluo: que de nuevo cõtino se les engẽdra: segũ el medico perito que las cura: y conoce su cõplexiõ: le pareciere: aũ que teniẽdo arẽciõ a muchas cosas: que ẽlo stales se balla en el tpo dicho. Y oledaria estas pldoras q̃ se llamaẽ dre giniẽto: porque pseruã de corrupciõ: y euacuaciõ: y aũ cõsumẽ algũ humor malo: y assi dize vn sabio medico: q̃ nũcalas dio en tpo de pestilẽcia a hõbre: que della muriess: y estãta su vtrud: que tẽgo hallado escripto: que si vnã pipa otinaia o cuba d vino se fuesse a corromper: y le echassẽ cãtidad suficiẽte q̃ lo adobaria y lo tornaria a subõdad: y por esta razõ mejor lo fara en vn cuerpo d vn hõbre: dõde ay p feta regulaciõ: por lo q̃llos viejos y assi todos los decrepitos por tener la calor natural flaca: se les aumẽtã muchas sup luydades: y es menester ayudalles cõ algo (como mostre) palipiallas: y aũtãbiẽ a los vnos y a los otros es bueno pocalles cura porq̃ en algũa manera se les enciẽ de la calor y ayuda a gastar algo dlo supfluo que tienen: biẽ es bueno a los y a viejos: y es les grã exercicio: mecellos cõ mucha suauidad en canas: porq̃ como tornã ala edad d niños: tenemos de darles el exercicio como en ellos: esta regla se guarde en estas dos edades postreras: y es q̃ quando fiziere exercicio: donde ẽle alo: se aumentare mucho: que pare en fazello: q̃ndo se fiẽte algũ alimio en el cuerpo: yies parece que se descarga: de algũa pesadũbre q̃ tenia: porque si no da es verdad q̃ quando naturaleza de si de algo superfluo: y que no ha menester auir que sea

Tratado tercero Capitulo nono.

bueno se siente en el cuerpo vna demasiada delectaciō
assí como quādo algo se espele por las vias baras: y aū
se dize q̄ la delectaciō que se halla en el ayuntamiēto del
varon cō la bembra: es grā parte aq̄llo q̄ se espele: que
es superfluydad: y en el cuerpo no auia necesidad de
ello: pues assí se tēga esta orden en el exercicio en las ta-
les edades: que sintiendolo dicho se dēte: porque si va
adelante el calor es poco que tienen: y podría ser con-
sumirse: y traer mayor periuizio: que el prouecho
que dello se siga: y esto baste para esto de las edades:
donde hemos traydo algūas cosas: que si de rayz se di-
xessen: era menester para cada vna bazer vn libro.

Capitulo nono del exercicio que
cōuenga para algunas enfermedades: y pōnase para
exemplo vna cura: que el author bizo en vn enfermo.

De: que no deremos de notar: como el exercicio
assí conuiene para dar salud al q̄ le falta: como pa-
ra conseruallo en ella. Lícito sera poner algūas enfer-
medades: q̄ tienē necesidad de algun mouimiento pa-
ra ser espelidas: o quitadas del cuerpo humano: y por
que el tal mouimiēto los enfermos por sí no lo pueden
bazer: mandase que lo bagan en otras cosas: y assí dize
que es muy bueno el que esta muy flaco por alguna su-
perflua euacuaciō de algū humor demasiado: o de ma-
la calidad: o por auer tomado purga: que se desenfres-
nase: que lo meneen muy suauemēte en cunas: porque
assí mouiendolo prouocalle bā a sueño: y como en algu-
na manera se augmente la calor en el sueño: consumen-
se algunas ventosidades: y es gran aliuio: y notesse q̄
esto no se ba de bazer quando alguno tuuiesse flujo de

De exercicio de las otras sedades 50. lviij.

masiado: o actualmente estuviere con el: sino quando se le ouiesse quitado: y tuuiesse mucha flaqueza por el: por que en el tal caso no conuenia: porque esta es regla de nuestra medicina: que la quietud se compare al sueño: y el movimiento ala vigilia: y porque el movimiento trae muy gran inconueniente y daño para los que tienen camaras: por esso no le aprouecharia mouellos: y assi se baga quando estan muy flacos: por auer tenido demasiada consumpcion: o gasto de virtud: aunque se puede considerar que teniendolo la tal euacuacion superflua: les pueda apuechar el tal mouimiento: por que por el se podria prouocar sueño: que en extremo aprouecharia mucho: porque esta es vna regla en nuestra medicina muy cierta: que el sueño tiene costumbre de quitar las fuertes euacuaciones: sacando el sudor: y por esso prouocando sueño seria gran prouecho para las camaras: como quiera que sea por vna via o por otra: es bueno este movimiento: aunque mejor en los muy flacos (como tengo dicho) y porque seria para nunca acabar no digo: que es la razón: porque el sueño quita las fuertes euacuaciones: baste que la virtud retentiva se conforta con el: que es gran medicina para los que tienen flujo superfluo. Tambien se dice que mouerse mucho en la cama es prouecho para los que tienen fiebres compuestas: y flegmaticas: y para la hidropesia y passiones de yjada: y gora y de riñones: porque con esta agitación se hacen los humores habiles para euacuarse: y porque este movimiento ha de ser segun la disposition del enfermo: porque el que esta flaco no lo puede bazer tan rezio: como el que tiene mayor virtud: por esso a los muy debiles les conuerne estando acostados: y a los otros muy vtil traellos en carros: porque reciben mayor movimiento: y mas

Tratado:tercero Capitulo nono.

les puede aprouechar en todas las enfermedades va-
dichas. Tambien se dize: que a los leprosos y hidropis-
cos: y a los que tienen mucha sírtilidad en el estoma-
go: les es bueno traerlos en barcos a la orilla de la mar
o meterlos en nauios: al mar alto: porque les prouoca a
vomitio: y espelē muchas superfluydades: que tienen
en el vientre pegadas: que sin dubda traen mucho pe-
juizio y daño. Estando en la isla de sant Miguel: quando
venia de merico. Año de quarenta y cinco: por tener
temor de franceles: por venir en ruy nado: que dēme a
lli a biviir hasta auer mejor oportunidad: y para passar
la vida curaua a los que podia: y estaua alli vn por-
tugues: tutor del Rey: muy buena persona: que tenia
vna callentura flegmatica: muy maluada: de la qual le
auia curado los medicos q̄ en la ysla estauan: y yo tam-
bien le purgue: y bize los beneficios que me parecían
conuenirle. Y como estas fiebres por la mayor parte: in-
enen su principio en el estomago (por ser como se sabe
la gūa de flegmas) aunque le prouocauamos vomito: y
sele confortamos cō muchas medicinas: algunas vezes
se ballaua bueno: pero tornaua muchas vezes a recidi-
uar: y siempre se querua del estomago. E roguēle que
nos fueros a bolgar a villa franca: que es vn lugar ē
la misma isla: tres leguas de alli: Al qual podíamos yr
por la tierra y por la mar. Y mando a paresar cauallos: y
dize: que fuēsemos: que todo estaua a punto: al qual
dize. Bueno sera señoz que vamos por la mar. El me
respondio. Puede ser mayor de fatino que esse que de-
zis: Que podemos yr por la tierra: y dezis que vamos
por mar. Y era por cierto bien sabio: y maravillando se
de la yda por la mar: tornome a dezir: no sabeys: q̄ de tres
cosas hemos de hazer penitencia toda nra vida: la vna

Dele exercicio de los q̄ tienen enfermedad. fo. lviij.
de passarse algun día sin saber algo de nuevo. La otra
de descubrir nuestro ssecretos a las mugeres. Y la otra
d̄ yr por la mar pudiendo yr por la tierra. Pues por ci
erto que nunca yobaga penitencia: si puedo. Yo le dí
xe: que conuenia para su salud yr por la mar: y concedio
con lo que yo dezia: y mando traer vn esquife con mu
chos remos: y metidos en el: yo dire a los que remauan
que no se apartassen mucho dela costa: por que con la re
faca del agua bizielle mas mouimiento el batel. Y ya
que auíamos andado: començo el factor a dar bozes dís
ziendo: que se moria del estomago: y dale vn desmayo: y
con el vn rígo: y temblo: tan grãde: que por cierto yo
pense que se yua su camino: y tentando el pulso: estaua
biē escondido: y assino lo hallaua: y bago le tornar en sí
y metio en la boca vna pluma en aze y te mofada: que
y mande llevar: y echo: mas de dos grandes platos de
vna flegma vitrea tan pegajosa como vn engludo sin el
manjar que auia comido: que si fuera en ayunas: yo pís
enso que muriera. P̄do: que este vomito quasi es artificial
aly dezia que le parecia: que quando lo queria expeler
q̄ se le arrincava el estomago. Plugo a dios: aunque yo
lleue parte del vomito (que no me hizo poco prouecho) q̄
el portugues to: no en la disposición que tenia: y leuaua
mos conseruas y buen vino: y lauamos los ojos con
el: y yosize tomar al puerto donde salimos: y nunca mas
le vino calentura: y despues estando en cōuersaciō: me
dezian muchas vezes. Aunque vuestra medicina esta ēte
ner buen suyzio: siempre lo que sucede es causa de bue
na estima. Y concludyendo que aunque en esto no se verí
fiquen muy por: esten solas las reglas de nuestro exercicio
baste q̄ el mouimiēto trayga esta utilidad: y se ayamos
trado: como para la reducion de la salud no dañe.

Tratado quarto del tiempo en q̄
se hade bazer el exercicio: y pone otras
cosas muy buenas.

Capítulo primero del tiempo en
que se hade vsar el exercicio.



D que mas importa en este
libro es saber muy por estenso: qual sea el
tiempo mas conuenible para bazer el exer
cicio. Y para alcãçarlo: y muy biẽ entẽder
lo: ay necesidad de traer a la memoria (como diximos
en el capitulo decimo) que auia en el cuerpo del hombre
dos humidades: vna radical: y otra nutritiua: la ra
dical no baze a nuestro proposito: y esta nutritiua se
baze de lo que cada dia comemos: y para venir a man
teneros con ello: primeropassa por quatro digestiones:
y la primera se comiença a bazer en el estomago: y alli
se limpia de sus superfluydades: que van a la stripa: y
por que naturaleza como cosa sin proquecholas desman
para: y su calor natural no las conserua: ni regula: tiene
mal olor: como vemos en vn cuerpo muerto. Y esto se fa
ze en el estomago deste mantenimiento: quitado (como
tengo dicho) lo malo y superfluo: se llama chillo: que es
como vn ordeate: que se baze de ceuada: y esta se llama
la primera digestion: esta vade spues al bigado: y torna
se a digerir: y se baze chimo: q̄ son los quatro humores.
Assi como sangre: colera: flegma: melancolia: y que sea
cada vno distinto: o que sea solo sangre: que tenga a to
dos los otros en virtud. Diga cada vno lo que quisie
re: que todo se puede sustentar: baste que para nuestro

Del exercicio dlos q̄ tienen enfermedad. fol. lxx.
proposito alli baze otra digestiō: que tambien tiene su
superfluydad: q̄ es lo que se recibe en el bazo: q̄ es la hez
de la sangre: q̄ se dize la melācolia: y lo q̄ se ayūta en la biel
q̄ aca d̄zimos q̄ es la colera. Esta sangre: o esto, bumor es
q̄ se llama chimo: vāse a las venas y tornā otra vez a di-
gerirse y como de vna leche quajada se baze suero: ansí
se baze de aquella digestiō la vrina: que ansí es como
vn suero: y vasse por sus vías a la beriga: y passa pri-
mero por los riñones: que son como vnas esponjas: q̄
chupan alguna sangre que con la tal vrina va: con que
se mantienen: y tambien mucha vntuosidad: que se pe-
ga al derredor dellos. De donde se vee el sebo: que en
cantidad esta al derredor de los riñones en qualquier
ra animal: y ansí es en los hombres: despues esta san-
gre así apurada por la tercera digestiō: se baze otra
en los miembros: para conuertirse en su substācia: por
que aquella sangre se buelue en vna cosa: que es co-
mo vn rocío: y esto se espessa: y se baze como engrudo:
y pegase en los miembros: y toma la manera y forma
dellos: y para tomar estas mudanças se va limpiando:
y ay tambien sus superfluydades: de las quales segun
alguna opinion: se baze la simiente del varon y bēbra:
q̄ se va a los vasos seminarios para la gñeraciō: aūq̄ otros
dizē q̄ es superfluydad de la terciā digestiō: no paro en esto
fino q̄ se sepa como tenimos dicho q̄ ay q̄tro digestiones
como tãbiē t̄claramos en el cap. x. del p̄mer tratado pu-
es de las superfluydades desta q̄rta se merē algūas en los
poros del cuerpo: y el t̄po p̄po de bñe exercicio: q̄ se ha de
bazer es ya cūplidas y acabadas p̄ficionadas estas q̄-
tro digestiones de dōde le note: q̄ el tal exercicio no se ha-
de bazer en ayunas: sino se tiene por cierto q̄ ya vā al fin
estas digestiones. El como se conozca que sean aca-

Tractado quarto. Capitulo primero.

badas: en el capitulo q̄ se sigue se vera: por q̄ si el tal mo-
uim̄ento se hiziessse antes de ser esto acabado: sin duda
q̄ se seguirian grandes daños y incōuenientes muy per-
judiciales. Por q̄ como el mouim̄ento aum̄enta el calor: sa-
le a fuera del estomago y de todas las otras partes: y el
manjar no se digere: y no tan solamente en las partes pr̄n-
cipales y crudezas: mas en todas las del cuerpo. Y tã-
bien como con el tal calor se limpiã las tales superflui-
dades: por q̄ no se de cosa vazia de aquel lugar: q̄ don-
de se euacue lo otro: traese el masar del estomago crudo
en todo el cuerpo: y vienen grãdes enfermedades: assi
como fiebres putridas: y opilaciones grãdes: entre el
bazo y estomago y las tripas y riñones y bñada: se
hacen indisposiciones perniciosas y mortíferas: por q̄
como aya estas indigestiones por la causa dicha: va el
manjar medio crudo: y como no se pueda regular bien
de naturaleza: recibe corrupcion: y causa lo q̄ tenemos
dicho: aunque se aum̄ente el calor: con el: por no auer se cō-
cluidolas tales digestiones.

Capitulo segundo de como se co- noce quando son acabadas las digestiones dichas: y lo que se ha de fazer ares el exercicio.

Dicho se ha como el exercicio se ha de fazer
celebradas estas digestiones: de manera q̄ co-
mo se sieta: q̄ se a p̄ficionada tarde o mañana
se puede tomar el mouim̄ento q̄ os peiere. La
verdad es q̄ algunos dizẽ q̄ la virtud digestiva: q̄ en todos
los miẽbros se halla siẽpre esta obrãdo: aunque algunos ri-
zẽ lo cōtrario: y tãbien se nota q̄ esta digestiõ se haze suc-
cessiue: por q̄ dizẽ q̄ el m̄jar se digere poco a poco e el es-
tomago: y assi se va lipiando y lo sup̄lido caca las tripas

E como se conoce quando son acabadas las digestiones. I. he
y lo de mas va al bigado. Y assi becho lo que alli conui
ene va alas venas: basta que se conuierte en substancia
de nuestros miembros: y desta manera nunca auran fin
las tales digestiones. A esto respondo: que la principal
intencion que se ha de tener es: acabada la primera dis
gestion del estomago: por que esta falto: y no siendo p
ficionada: las de mas que se siguen son faltas. Y si se vize que el
daño desta se puede corregir es la segunda: El gran griego
quiere tener lo contrario. Pero concluyendo para el proposito
el mayor cuidado que se ha de tener para el exercicio ha de
ser este: que por ningun via se tome sino como tengo dicho
tantas vezes: al menos sabido bien que la del estomago es
acabada. Algunos quanto al tiempo dize que despues de .vij. ho
ras se acaba. Otros pone .vi. y algunos .x. A esto digo
que ay cierta regla: por que la edad: el tiempo quando se come:
el manjar que se toma: mucho: poco: o diuerso: y otras cosas
semejantes: hazen mucha mudança en esto: para que el tiempo no se
pueda dar precisamente. Pongamos pues otras cosas para
bien conocerlo. Y por que el mejor tiempo es el mañana aca
mos de la cena: pues entonces ay mas tiempo para auer se me
jor digesto lo comido. Para esto se note: que si dormistes bien
es toda la noche sin pesadumbre en el sueño: y despiertes el
mañana con el estomago liviano: sin sabor en la lengua: ni olor
del manjar: ni ventero si de demasiada sapor abarro y por
arriba: y sin nauseas ni vomito: y con gran alivio de todo el
cuerpo: tened por cierto: que estas digestiones estan com
das. Y tambien si el cuerpo se ha lipiado por abarro por
abarro vias: muestra tambien lo mesmo. Y los que quieren bi
uir con razon: veen su vrina: y si tiene color de **R**idra: o
como no pasa: algo amarilla y: con vn asiento: o vno como
vn copo blanco de **A**lgodon: en medio: Es tambien
muy buena señal. Pero si la vrina esta como blanca: o

Como se conoce quando son acabadas las digestiones.
o verde sin duda que a lo contrario: y para esto es muy bueno
beuer dos tragos de vino muy fino: o enraguar la
boca con aguardiente: o toznar a dormir: y assi con es-
tas señales se toma sin duda conocimiento que está pa-
ra lo que toca a lo que se ha de hazer antes del exercicio
de las digestiones. Y aunque se ha de hazer esto que
gora dire cada mañana: muy mejor se aplicā a ello: quan-
do el exercicio se ha de tomar. Y es que limpio el cuerpo co-
mo dire: y teniēdo sabido lo dicho: luego se laue el rost-
ro con agua fria: y lípiēse los ojos de sus lagañas: y con el
dedo chiquito se limpie muy bien narizes y oydos: y aun
se meneē mucho dentro: y laue se diētes y boca muy bien
con su agua: y si pudiere: laue los ojos: si es mancebo: con
aguardada: y si viejo con vino: y ambos comēdos tragos
de agua: y gargarizē muy suavemente: y si biziere sol: mí-
ren bazia el: y estornudē: y despues comē vna rayz de no-
gal y lípiēse los diētes con ella: por que dize: que de .v. en .v.
dias es muy bueno: para las reumas: y luego comē vn gra-
no de sal blanca: y refrieguēse los diētes con el: o con vn po-
co de mirra: que les trae muy gran puecho. Y ātes de todo
esto: estado en la cama: pidā vn poco de vino muy oloroso
y mosen vn paño en el: y refrieguēse de barolos brazos y
las presbaras: y entre los dedos de los pies: que allende de ser
gran limpieza: es medicina muy puechosa. Despues de
todo esto becho: si tiene costūbre de almorzar: a qual dia de
exercicio no se haga. Pero si fuere sea poco: y tomese es-
ta regla. que es muy necesaria y puechosa: que por ningūa
via se haga: a quel movimiento grande: auiendo ham-
bre demasiada. Porque tanto inconueniente se sigue
como hazerlo muy barco: por que a quel movimiento disminuye
mucho la virtud: y aun haze enchir el estomago de mu-
chas superfluidades. Y esto baste para lo que se ha

Del exercicio de cada vn tiempo del año fo. lxix.
enelestio que en otro tiempo: quanto mas: que baste esto
para persuadir que se baga: porque allien el sudar: por
estar mucho al sol: no se aumenta la calor: como es en
el mouimiento. La qual es instrumento con que todos
los bienes de nuestro cuerpo se baze. Assi que en el es
tio este es el tiempo conuenible. En el inuerno bien se
podria bazer en la noche ante de la cena: siendo exerci
cio que entoces se pueda tomar. Pero tambien con dis
latar la comida despues de las doze: se podra tomar en
la mañana. De manera que teniendo atencion al tiem
po que diximos del exercicio: sacando el estio por la mu
cha calor: se puede tomar en la hora dicha en los tales
tiempos. Tambien se dize: que los muy flacos: con estar
al sol antes de comer vn poco: y antes de cenar: con est
ara la lumbre: se podria en alguna manera passar por
exercicio: pero por cierto grande bien es el mouimiento.

Capitulo quinto de lo que se ha de considerar en el exercicio: y qual sea el de las complexiones proprio.



Dos mas dizen que el exercicio se han de
considerar tres tiempos: que son el principio
o el medio y el fin: y tambien notan: que en
el principio del exercicio ha de auer moder
cion: y ha de yr aumentando hasta el medio donde
ya crece la calor: y el cuerpo se para bermejo: y las ve
uas se para gruessas: y aya algũ sudor. Y entonces es el
medio tiempo: el qual es muy bueno de tener vn poco el re
suelto: por q̃ dize q̃ los espiritus se limpian y aũ todo el
pecho recibe grã utilidad: por que en el con la tal calor
se consume muchas supfluydades q̃ el esta: y llegado a
este medio: si no se fiere cãfancio: es muy bueno p̃seguir
el mouimiento hasta q̃ lo sirais: y q̃ndo este cãfancio se mues

Tractado quarto Capitulo quinto.

tra: entonces se sigue el provecho del tal exercicio: y en este tiempo se ha de apressurar mucho el tal exercicio porq̃ del todo se siga su provecho: y de ay adelante yra en diminucion: y ya se sigue el tiẽpo postrero. Y el q̃ no tuviere algũ regalo: va yalo poco a poco acabãdo: por que si luego parase: seria muy grã inconueniente: por que la camisa estando mojada con el mucho sudor: se le efriraria y como los poros del cuerpo estan abiertos con la calo: entrando el ayre frio: puede traer mucho daño. De manera que sintiendo el trabajo en el exercicio: tambien el cansancio: es la señal verdadera de su provecho. Pero esto por la mayor parte se cõsidera en los exercicios que son muy fuertes: y con mucha velocidad hecos: por que en el templado: y que se haze con moderacion: que es el que yo digo que vsemos: no se halla alguna cosa desto: y de aqui se podia sacar la orden: que sea de tener en el exercicio de las complexionẽs. Por que el que este gmatico: o malencolico: por tener muchas superfluydades que consumir: se siente presto cansado. Y por esso en los tales se a de vsar de mas fuerte exercicio: y aunq̃ sienta trabajo: toda via es bueno proseguillo: basta que las superfluydades sean consumidas: y gastadas: assi que los que tienen esta complexion flegmatica y malencolica an de hazer mayor exercicio (como dire): y cõ mayor velocidad y fortaleza por la razon dicha. Allos que son colericos y a los que tienen los humores mas subtiles: no les conuiene tanto el exercicio: por que los tales estando medianamente sanos vernian a ser enfermos. Por que el calor natural aumentado: y ayũtado con los humores colericos y subtiles: vernian a tener muy gran consumpcion: para lo qual ha de ser en comapracion de los otros: menos el exercicio. Y sentido algũ de flabris:

Delo q̄ se ha de bazer d̄spues d̄l exercicio fo. lxiij.
m̄eto en el luego se ha d̄ dexar. **E**s q̄ tienē cōplexion s̄
guinea mediā entre estos: y assi como en el flegmatico ha
d̄ ser mucho: y en el colerico poco el exercicio: el d̄ s̄guis
neo ha de tener el medio: por q̄ tienē calor como el coleri
co. y humedad como flegmatico: y por esso ha d̄ mediar ē
entre ellos cō su exercicio. Y ha de tener p̄ el exerci
cio de los tales atenciō al c̄fancio: y al descotento q̄ en l
se ballare: por q̄ el flegmatico y melācolico v̄a de sufrir
mucho: y el colerico poco: y el s̄guineo medianamente
para conocer: q̄ lo supfluo d̄ todos esta cōsumido. En la
cōplexion tēplada (si se b. llare) yo piēso q̄ no es menest
er el exercicio: por q̄ su naturaleza no pide mas de lo q̄
ha d̄ d̄igerir: pa m̄tener el cuerpo d̄ d̄o de se ballar y por
esta causa tienē pocas supfluidades: y esta naturaleza
las cōsumira cō su calor natural sin q̄o veraciō y trabajo

Capitulo seys de lo que se ha de bazer despues del exercicio.

 **E**ste capitulo se pone al fin d̄l tratado: por q̄
muestra lo postrero q̄ se ha de bazer d̄spues
d̄ acabado el exercicio pa lo qual se note co
mo tenemos dicho. Como el exercicio tēpla
do tienē gran preminencia: y mas virtud: y es mejor y
mas prouechoso que los otros: y en este no es menester
poner lo que han de bazer: despues de auerlo becho: si
no que aya reposo y recreacion: despues de acabado. Y
si algū sudor ouiere: lauese el rostro cō vn poco d̄ vino a
guado: y se limpie con vn paño aspero. Pero si el exerci
cio es muy fuerte: y se consideran en los tiēpos ya di
chos si el q̄ lo touo tiene posibilidad para vfar de re ga
lono lo ha de dexar de golpe y supitamente sino poco a

Tratado: quarto. Capítulo: sexto

poco: Porque seria inconueniente. Mas comendo de alguno de los que pueden seguir: y hazer: lo que en nuestro libro se trata: y muestra: ba de tener esta orden que diremos: y es: que despues de concludo el tal exercicio: o que fuese auer jugado mucho a la pelota: o armas o por su passatiempo o por exercitarse: o viniessede casa: o se viessede ballado en algun regozijo de juego de cartas: o se viessede armado para élayarse para justar: o viessede justado o tomasse algun exercicio semejante: o que fuese señor graue. Assim como vn perlado: que se paseasse tanto: que viniessede tener las condiciones: que diremos en el capítulo precedente. Pues digo: que la tal persona que lo puede hazer: acabado el exercicio a se luego de acostar en su cama: con que no este muy fría: desnudada la camisa con paños algo asperos fregar se el cuerpo por todas las maneras que se pudiere hazer: y assi los brazos bazia baxo: assi las piernas y todo lo de mas: y limpiar sea todos los desagaderos de la cabeça: assi oydos: ojos: narizes: como enraguar se la boca con su vino agüado tibio: y gargarizar cō mucha suauidad: auarse con el mismo vino de baxo de los brazos: y los dedos de los pies: y lo de mas encubierto: y despues de todo esto limpiar: y vntarse el rostro con agua olorosa: y assi los pulsos: vestirse a su camisa sabumada con algun buen olor: y lo mejor y mas sano es romero: y reposara casi q̄ media hora: y lo que mas quisiere: y o juro en verdad q̄ acabado de hazer: esto que se sienta muy gran recreaciō y assi especial aliuio en el cuerpo. Luego verna la comida: y a quel día sera bien ordenada: y de mejor mājara y muy bueno y con mas regozijo. Y aunque tengamos ya dicho que la edad: el tiempo del año: la complexion tengansu proprio exercicio: los señores y tambien los

Delo q̄ se ha de hazer despues del exercicio. fo. lrv.
que son doctos: que q̄eren biuir con orden y rason: han
de elegir vna hora del dia para con moderaciō y tēplā
ça hazer este exercicio: o vn dia en la semana: o dos dias
en el mes: porque si passa de este tiempo: ya piēso que no
seria prouechoso: quāto mas que como quiera que sea:
siēdo fuerte el tal exercicio: aun que fuesse vna vez en
el mes: o de dos a dos meses haria prouecho: y assi me
parece: que quien tiene mediana posibilidad: podria
hazer esto: para conseruar su salud: pues es señoa de
todo merecimiento.

Capítulo sexto como se ha de exer
citar el que tiene algũa parte del cuerpo flaca: porque
no le venga daño del mouimiento: y pone el perjuizio
que podria venir del mucho exercicio.

Dize: que no se balle alguna falta en nuestro libro: y
ninguno se quere que no le dimos reglas para cō
seruar su salud. Bien sera mostrar como se ha de exerci
tar el que estuiesse tollido: o muy coro: o de manera que
no pudiesse hazer mouimiento: o sia caforuiesse el me
dio cuerpo: o alguna parte del tām al dispuesto: que mo
uiendo lo mucho: le viniessse mayor daño: que el que ten
ia: para lo qual el que estuiesse coro: o tollido: que no
pudiesse andar: podria biē tomar su exercicio si se asen
tasse en vna silla rasa sin espaldar: ni otra cosa: y toma
sse vna espada y esgrimiesse mucho con ella: o meneasse
vn palo cō mucha frequēcia a vna parte y a otra: o ataf
se algũa cosa pesada a vn cordel: y lo meneasse al derre
dor: y opiēso que haria buen exercicio: y le seria no po
co prouechoso: y aũ lo estale tienē necesidad del: mas q̄
otro: porque como no bazē ningũ mouimiento: po: no
andar: no ayuda a naturaleza en ningũa cosa: y ternā

Tractado quarto Capitulo septimo.

causa de tener mas enfermedad es: sino tienē grā regimiento en la vida: como vn señor muy sabio q̄ yo conoço lo baze: los demas q̄ tienen algūa pte del cuerpo flaca. Así como las piernas. por q̄ tienē gota: o algūa llaga en algūa pierna: q̄ aunque a de: si es mucho: luego siēte ēla tal parte o dolor demasiado: o se les bincbā: o les viene algū ardor: si este es d̄ la cintura a baxo: como p̄o go exēplo: lo mismo puedē fazer q̄ los passados: y como estē sentados: fagā todo el exercicio q̄ les pareciere: por que estā notorio: q̄ no se menee mas el medio cuerpo arriba: pero si estuviēse la lesiō en la parte alta: así como ēla cabeza: o en el pecho: o brazos: o q̄ estuviēse en algū mēbro natural: como solo el bígado: o en el estomago y sin dubda se conocie se: que el mouimēto le p̄judica mucho: para esto yo diria q̄ es bueno el passear: sin menear cabeza: ni brazos: ni hablar: porque parece q̄ sola mēte se baze en mouimēto ēlas piernas: y d̄ el cuerpo a baxo: o cavalgar ala bastarda: y menear mucho las partes baxas: o sino aunq̄ parezca que esto no tēga gracia: cavalgar en vna silla de estradiora: puesta sobre vn sillero alto: y menear mucho las piernas: aunque por cierto q̄lq̄era medira: que es ipossible que en estos mouimientos: y en los demas de arriba: que no se menee todo el cuerpo. Para esto digo cōcluyēdo: que las fricciones para todo lo q̄ toca en este capitulo: es lo mas mejor: y mas puecho: y no tēgo becho mucha mēciō en todo este libro de ellas: aunque el grā griego bizo casi vn libro tratādo de su puecho: como q̄lq̄er docto medico sabe. Pero porque hablādo del exercicio que es mouimēto voluntario: y porque en estas fricciones no se verifica tāto esta voluntad libre por si sola se puede fazer: y tābiē porque no me he arrimado mucho en este libro al pare

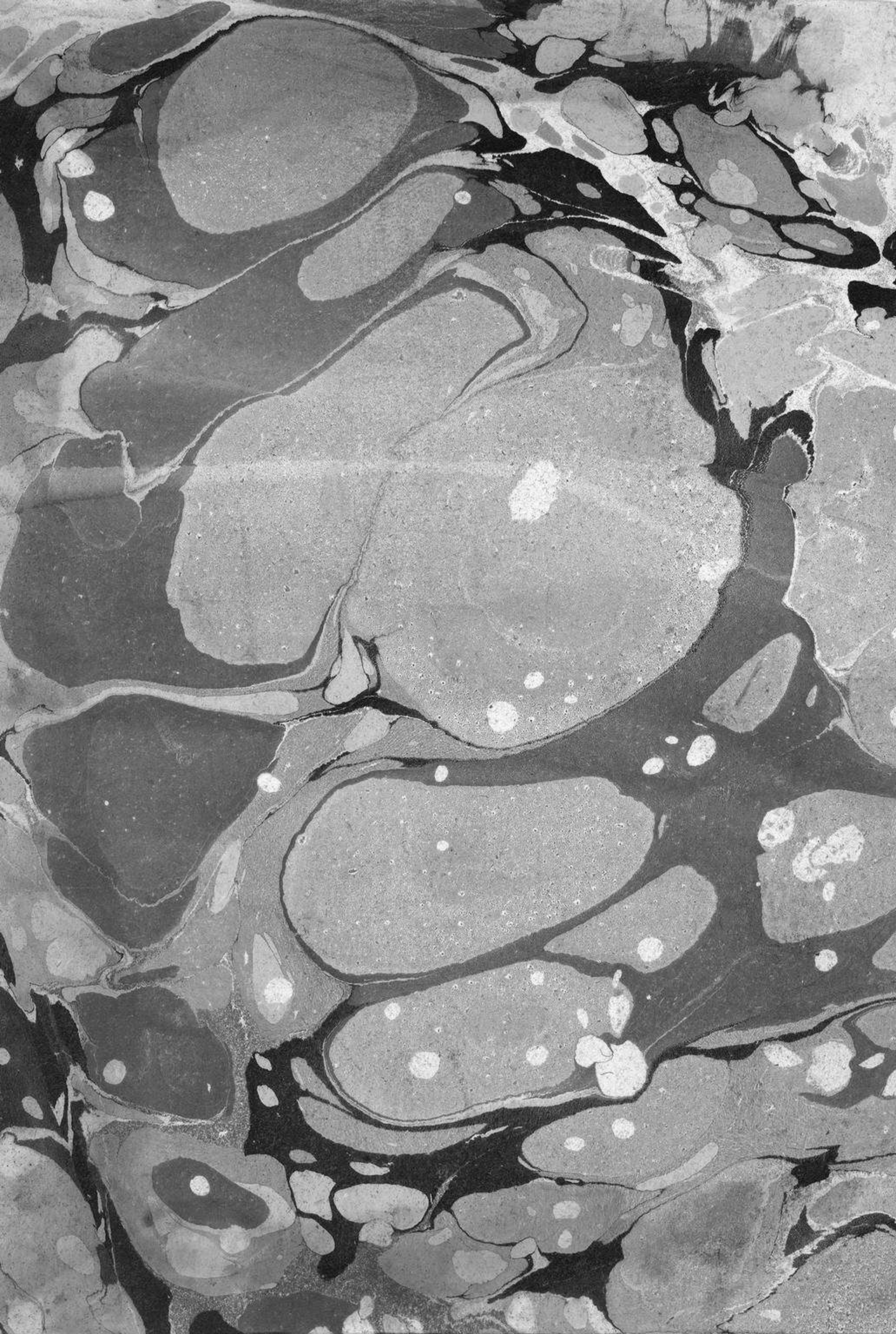
De como sea de exercitar el quise alguna preflaca. f. lxxv.
cer de todos: no trate dellas: y assi se podra ver en el al
gode nuevo: lo q̄l iūtado cō lo que los antiguos dixerō
podra traer sabor: y no poca dulçura. Pues cōcluyēdo
digo: que si el medio cuerpo de abaxo no se puede me-
near: bagāse grādes fricaciones ēlo alto: y passara por
exercicio: y a si por cōtrario ēla otra pte. y si ēvn bra-
ço ouiere daño: frieguesse mucho el otro: y assi ēlas pter-
ras y en q̄l quier pte d̄l cuerpo: por q̄allēde de cōsumir
se lo que ēla tal pte estuviere: traese lo malo de la otra: y
todo se gasta iūto: y si guese la vtilidad comūa todo. y
aū por cierto pa todo miēbro p̄ncipal que tiene lesion
son las fricaciones muy cōuenibles y muy buenas: sabi-
endolas mādar hazer y en su tiēpo: q̄ por no ser pliro
no digo grādes cosas dellas. Baste q̄ si mucho os pe-
nais la mañana: es bueno pa las reumas: y no ayuda
poco a tener buena memoria. En cauallero muy noble
me dezia: q̄tūa grā op̄laciō en el baco: y cōauerle he-
cho muchos beneficios: no le apuecho: sinola mañana
fregarlo mucho cō salina en ayunas. Yo lo creo: por q̄
no podríamos dezir poco de la salina del hōbre. Assi q̄
las fricaciones sō muy grāde exercicio: y no trae poco
prouecho. Del mucho exercicio se sigue vn grande
inconuiniēte. Como el gran philosofo dize en sus pou-
blemas: que es. Que los que mucho se exercitan: vez
en poco: Por que se les consume mucho la humidat
de los ojos. A esto se responde. Que como sea el exer-
cicio moderado: y con mucha templança: segun y en la
manera que tenemos dicho y alabado: y el que se ha
de vsar y acostumbra: no pienso que aura en el perju-
zio alguno. Antes sera muy vtil y prouechoso para
la vista: como lo es para los otros miembros del cuer-
po. Y esto baste para el presente. dando fin y conclu-

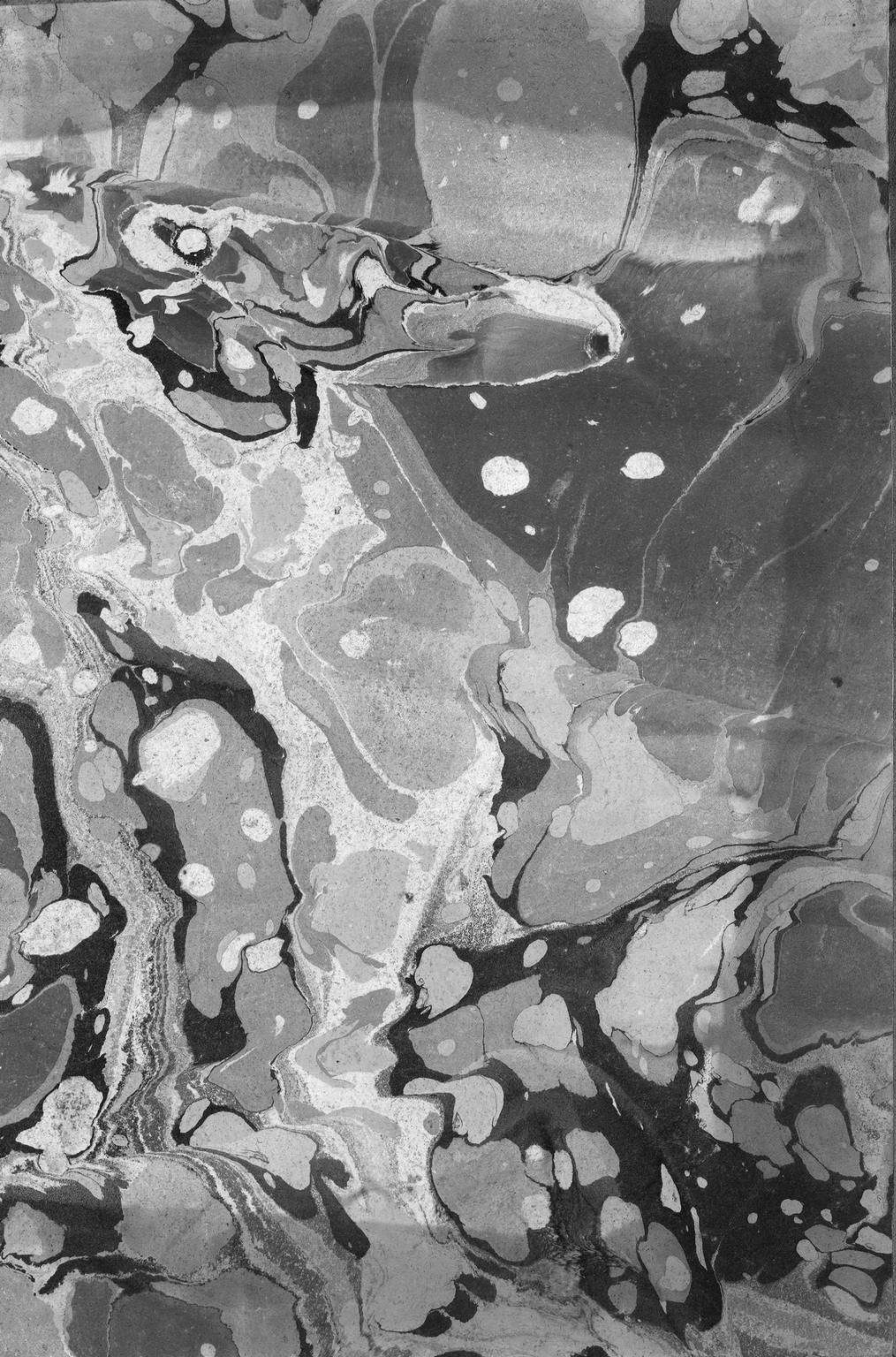
Tractado quarto Capitulo sexto.
sio de este libro: aun que la voluntad que tengo para ser
uir a todos: y aprouecharles: no bastaria a mostrarla:
aunque biuiesse mas años que **A**lusalé. y todos sea
para gloria y honrra de **D**ios nuestro señor: y de la siē
pre virgen su madre sancta **M**aria: con el gran patris
archasant **J**oseph mi abogado.

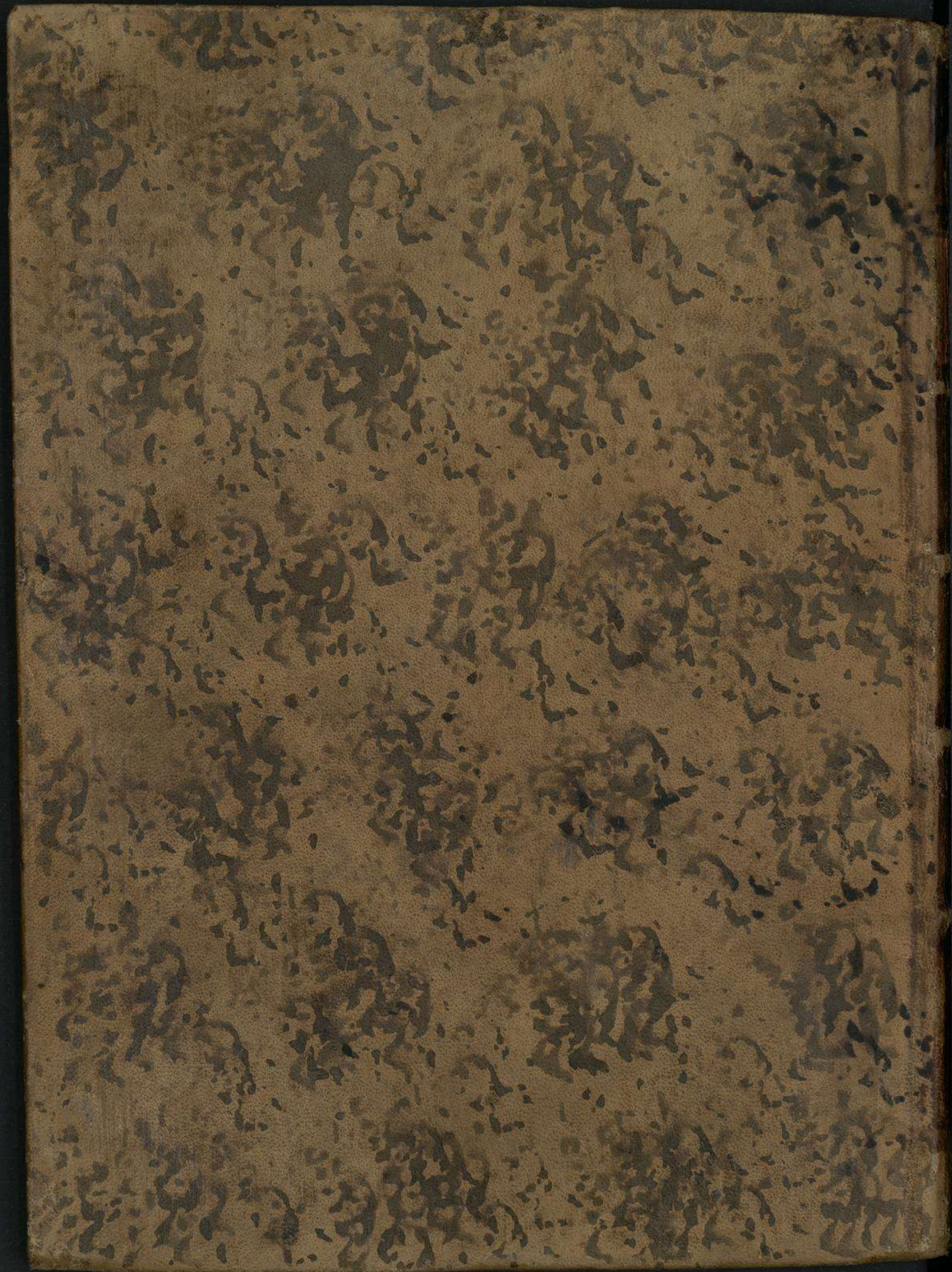
Deo gratias.

El gloria y alabāca de nuestro re
demptor **J**esu **C**hriso (per quem omnia facta sunt) ha
ge fin la presente obra. **C**ompuesta por el doctor **C**hris
stoual **M**endez medico peritissimo: vezino de la **C**iud
dad de **J**aen: la qual cōpuso siendo morador de la muy
noble y muy leal **C**iudad de **S**euilla dōd fue
impresso: por el maestro **B**rigoio de la
torre. **A**l cabo se en principio de
Março. Año de mil y qui
nientos y cincuen
ta y tres.











MENDO.
DE
MEDIO