ὥσπερ ἐν πηγαῖς περὶ τὰ σπλάγχνα φυρουμένη τὸ θερμὸν
αὔξει καὶ λεπτύνει τὸ αἷμα, καὶ πᾶσαν μὲν ἐκκαθαίρει φλέβα,
πᾶσαν δ' ἀρτηρίαν ἀνοίγει, σύστασιν δὲ καὶ πῆξιν ὑγρότητος
οὐκ ἐᾷ περιττωματικῆς ὥσπερ ὑποστάθμην ἐγγενέσθαι τοῖς
τὴν τροφὴν παραλαμβάνουσι καὶ κατεργαζομένοις ἀγγείοις. C
διὸ δεῖ μάλιστα ποιεῖν ἑαυτοὺς τούτῳ τῷ γυμνασίῳ συνήθεις
καὶ συντρόφους ἐνδελεχῶς λέγοντας, ἂν δ' ᾖ τις ὑποψία τοῦ
σώματος ἐνδεέστερον ἢ κοπωδέστερον ἔχοντος, ἀναγιγνώσκον-
τας ἢ ἀναφωνοῦντας. ὅπερ γὰρ αἰώρα πρὸς γυμνάσιόν ἐστι,
τοῦτο πρὸς διάλεξιν ἀνάγνωσις, ὥσπερ ἐπ' ὀχήματος ἀλλοτρίου
λόγου κινοῦσα μαλακῶς καὶ διαφοροῦσα πράως τὴν φωνήν.
ἡ δὲ διάλεξις ἀγῶνα καὶ σφοδρότητα προστίθησιν ἅμα τῆς
ψυχῆς τῷ σώματι συνεπιτιθεμένης. κραυγὰς μέντοι περιπα-
θεῖς καὶ σπαραγματώδεις εὐλαβητέον· αἱ γὰρ ἀνώμαλοι προσ- D
βολαὶ καὶ διατάσεις τοῦ πνεύματος ῥήγματα καὶ σπάσματα
ποιοῦσιν. ἀναγνόντα δ' ἢ διαλεχθέντα λιπαρᾷ καὶ ἀλεεινῇ
τρίψει χρηστέον πρὸ τοῦ περιπάτου καὶ μαλάξει τῆς σαρκός,
ὡς ἀνυστόν ἐστι, τῶν σπλάγχνων ποιούμενον ἁφὴν καὶ τὸ
πνεῦμα πράως διομαλύνοντα καὶ διαχέοντα μέχρι τῶν ἄκρων.
μέτρον δὲ τοῦ πλήθους τῆς τρίψεως ἔστω τὸ προσφιλὲς τῇ
αἰσθήσει καὶ ἄλυπον. ὁ γὰρ οὕτω καταστήσας τὴν ἐν βάθει
ταραχὴν καὶ διάτασιν τοῦ πνεύματος ἀλύπῳ τε χρῆται τῷ
περιττώματι, κἂν ἀκαιρία τις ἢ χρεία κωλύσῃ τὸν περίπατον,
οὐδέν ἐστι πρᾶγμα· τὸ γὰρ οἰκεῖον ἡ φύσις ἀπείληφεν. ὅθεν E
οὔτε πλοῦν ποιητέον οὔτε καταγωγὴν ἐν πανδοκείῳ σιγῆς πρό-
φασιν, οὐδ' ἂν πάντες καταγελῶσιν. ὅπου γὰρ οὐκ αἰσχρὸν
τὸ φαγεῖν, οὐδὲ τὸ γυμνάζεσθαι δήπουθεν αἰσχρόν· ἀλλ'
αἴσχιον τὸ δεδοικέναι καὶ δυσωπεῖσθαι ναύτας καὶ ὀρεωκό-
μους καὶ πανδοκεῖς καταγελῶντας οὐ τοῦ σφαιρίζοντος καὶ