MORALISCHE WOCHENSCHRIFTEN
Institut für Romanistik, Karl-Franzens-Universität Graz

Permalink: https://gams.uni-graz.at/o:mws-096-263

Citazione bibliografica: Cesare Frasponi (Ed.): "Lezione LXXXII", in: *Il Filosofo alla Moda*, Vol.2\082 (1728), pp. 101-106, edito in: Ertler, Klaus-Dieter / Fuchs, Alexandra (Ed.): Gli "Spectators" nel contesto internazionale. Edizione digitale, Graz 2011-2019, hdl.handle.net/11471/513.20.218

Lezione LXXXII

A quelli che fanno vita sedentaria.

Parandum est ut sit mens sana in Corpore sano.

Juven. Sat. *X.* 356.

Di due sorte é la fatica del corpo; una che si fà per guadagnarsi il vitto; l'altra, che s'intraprende per mero piacere. Questa ultima piglia il nome civile di esercizio, nè si distingue dall'altra, che in riguardo al motivo.

La vita campestre abbonda di amendue codeste fatiche; perciò vi si gode più sanità, e maggiore quiete di animo. Io considero il Corpo, come un Tutto formato di Vassellamenti, e di Glandule; o per valermi d'una più dozzinale espressione, come un ammasso di canali, e di scolatoj, aggiustati gli uni cogli altri, in sì maravigliosa maniera, che lo rendono un organo proprio a ricevere le influenze dell'anima. Questa descrizione abbraccia non solamente gl'intestini, le ossa, le vene, i Nervi, e le arterie; ma eziandio tutti li muscoli, e tutti li vincoli composti di Fibre. Questi sono tanti Canali impercettibili, intralciati colle glandule, o tanti Scolatoj, che fuggono dall'occhio.

Questa generale idea del corpo umano, senza entrare in tutte le delicatezze dell'Anotomia, ci fà vedere l'assoluta necessità della fatica, per conservarlo in buono stato. Si ricercano frequenti agitazioni per framischiare, digerire, e separare i suchi, che in se racchiude; per nettare, ed isboccare quel numero infinito di Canali, o di Scolatoj, de'quali è composto; Così pure per dare alle loro parti solide una consistenza più durevole, e più forte. La Fatica, o l'Esercizio ajuta la fermentazione degli umori; Si caccia ne'loro proprj condotti; rigetta ciò, che vi è di superfluo; e viene a soccorrere la natura, in quelle segrete distribuzioni, senza le quali, il corpo non potrebbe sussistere nel suo vigore; nè l'Anima agire con tutta la ricercata prontezza.

Potrei quì distinguere gli effetti, che si producono dall'Esercizio sopra tutte le facoltà dell'anima, e dirvi, che purifica l'intelletto; disimbarazza la Fantasia; e raffina i Spiriti animali, necessarj alle operazioni dell'uno, e dell'altra, fino che l'Anima stà unita al Corpo. Alla sola negligenza d'un tal'esercizio si dee attribuire il male di milza, da cui nascono i stati Ippocondriaci; a cui le persone studiose, e di vita sedentaria, sono soggette, come pure i vapori si comuni alle Donne.

Se l'esercizio non fosse d'un'assoluta necessità, per nostro vantaggio, la natura non avrebbe sì ben disposto il corpo, comunicando tanta attività alle membra, ed a ciascuna parte tanta pieghevolezza, quanta ne bisogna per produrre le compressioni, le estensioni, le contorsioni, le dilatazioni, e tutti gli altri movimenti, che ajutano a conservare la machina. Affin'anche d'impegnarvici con maniera indispensabile, la natura ha sì bene ordinate tutte le cose, che non si puole ottenere niente di buono senza fatica. Per non insistere sulle ricchezze, e sugli onori; per avere di che vivere, e di che vestirsi, bisogna impiegarvi l'esercizio delle mani, ed il sudore della fronte. La Providenza ci somministra i materiali, ma aspetta, che noi stessi li mettiamo in opra. Fa di mestieri coltivare la terra, prima ch'ella dia il frutto; e quando ella è forzata ad esibirci le sue differenti produzioni, quale numero infinito di mani non vi si debbono impiegare, prima, che siano buone, e adattate à nostro uso? Le Manifatture, il Commercio, e l'Agricoltura, di venti parti nelle quali si distinguesse la nostra specie, ne occupano diecinove; e quelli che non sono obbligati a lavorare, a cagione dello stato, in cui furono posti dalla loro nascita, sarebbono più infelici degli altri Uomini, se non si applicassero a quella volontaria fatica, che porta il nome di esercizio.

L'attempato Cavaliere, che mi trattiene in Campagna nell'Autunno, è stato infaticabile nelle occupazioni di quest'ordine. Ha diversi luoghi della sua Casa addobbati co'trofei de'suoi antichi esercizj. Le muraglie del suo

Cortile sono adornate colle teste di molte Bestie selvagge, da lui uccise alla Caccia. Le rimira come i più ricchi de'suoi mobili; e perche gli somministrano occasione di sovvente parlarne; e perche fanno vedere, ch'egli non è stato ozioso. In capo d'una Loggia si vede sospesa la pelle d'una grossa Lodria riempiuta di paglia, fattavi appendere dalla di lui madre; molte volte si rallegra nell'osservarla, mentre non avea, che nove anni quando la fè investire dal suo Cane. Tiene una picciola stanza, la quale è una specie di Arsenale, pieno di Fucili di varia lunghezza, e differente fattura. Con questi ha fatto un terribile macello ne'Boschi, e distrutte molte migliaia di Pernici, di Faggiani, di Beccacce, e d'altri Volatili. Le Porte della sua Stalla sono ornate con varie teste di Volpi, da lui stesso cacciate. Me nè mostrò particolarmente una, che per distinguerla, era attaccata con un chiodo di rame. Questa l'obbligò a correrle dietro quindici ore; gli fè creppare due Cavalli ongari, e perdere più che la metà de'suoi Cani.

Non vi è esercizio, che più volontieri raccommandassi a miei Leggitori dell'uno, e dell'altro sesso di quello d'andare a Cavallo; Non ve n'è alcuno, che più contribuisca alla Sanità, e che sia più convenevole, per tutti i riguardi, al Corpo, giusto l'idea, che ho data della sua struttura. Molti Autori parlano di quest'esercizio, con singolari elogj. Per me, quando mi ritrovo in Città, senza il commodo di Cavalcare, mi esercito ogni mattina un ora nel'tirare una Campana senza batocchio, che stà in un angolo della mia Stanza, e mi piace tanto più, perche mi ubbidisse, con un profondo silenzio. La mia Locandiera, e le sue Figliuole sanno sì bene le ore del mio esercizio, che mai vengono ad interromperlo.

Quando ero più giovane mi divertivo in un esercizio più faticoso, che avevo imparato da un Trattato sopra gli esercizj del Corpo, scritto in latino, con molta erudizione. L'Autore chiama quest'esercizio col titolo di *Combattimento dell'Uomo colla sua ombra*. Consiste nel tenere in ciascuna delle mani un grosso, e corto bastone, armato nelle estremità di piombo, ed a scuoterli rigorosamente, come se fossero due scialde nella mischia d'una Battaglia; questa agitazione discioglie il petto, esercita le membra, e dà all'Uomo tutto il piacere d'un combattimento reale, senza esporlo à colpi. Bramarei, che molti Sapienti, i quali spesso disputano sopra bagatelle, impiegassero quel tempo perduto a così battersi colla loro ombra. Si liberarebbono in tale guisa da que'fumi di milza, che li rende incommodi al pubblico, ed a se stessi.

In somma, già che ho un Anima, ed un Corpo, mi ritrovo impegnato a due sorte di doveri; ne credo d'avere adempiuto la mia obbligazione del giorno, quando non abbia occupato l'uno alla fatica, ed all'esercizio; e l'altra allo studio, ed alla meditazione.