

وتفتح المجاري فيسهل دفع الفضلات على الطبيعة . فإذا لم يتحرك الانسان حركة في وقت مخصص اجتمع من ذلك ضرر عظيم ، فينبغي أن يتحرك حركة معتدلة يسخن منها جسمه وتنهضم تلك الفضلة .

والأصلح في الحركة أن تكون وقت خلو المعدة من الطعام وتسمى الرياضة ، ولا خير في الحركة عقب الأكل وخصوصا مع الشبع ، فرجما أدى ذلك إلى علة عظيمة .

ومعنى ذلك أن هؤلاء القدماء تنبهوا إلى أهمية الرياضة وإلى أن لها أوقاتا مفضلة . ومن أنواع هذه الرياضة التي نصوا عليها ركوب الخيل وقد عرفه ابن الأزرق بأنه رياضة للبدن كله ، وكذلك المسابقة به (ما نسميه اليوم سباق الخيل) . ومنها ركوب السفن وهو قالع لأكثر الأمراض المزمنة ، ويعلل ذلك بما يقع للانسان من فرح وفزع وتقوية المعدة والمضم ، وحتى لو هاج عليه بسبب ذلك غثيان وقيء فلا ينبغي منع هذه الرياضة لأنها نافعة جدا ، وإن كثرت - أي الغثيان والقىء - يوما أو يومين فيجب علاجه لمنعه .

أما اللعب بالصولجان فهو رياضة للبدن والنفس ، وذلك بسبب ما يحدث لك من الفرح حين تنتصر ، والغضب حين تنهزم ، مثله مثل كثير من الألعاب الرياضية اليوم وفي مقدمتها كرة القدم .

وفي الصلاة نوع رياضة . قال في كتاب البركة : والصلاة شفاء ، وهي تبرىء ألم الفؤاد والمعدة والأمعاء وكثير من الآلام ، وكثرة الصلاة والتهدج تحفظ الجسم لأنها تشتمل على انتصاب وركوع وسجود وغير ذلك ، فتحرك معها أكثر الأعضاء لا سيما المعدة والأمعاء (الأزرق ، ص ١٦٥) .

وللرياضة قدر معلوم ، وهو ريشما تحمر البشرة ويبدو أول العرق ثم ينقطع ، ولا خير في الحركة العنيفة التي تؤدي إلى التعب والملل . فمعى بدأ التعب والسأم ينبغي للانسان أن يستريح في الحال . كما لا يجوز الرياضة على الوجع . أما السكون المفرط فهو يولد في البدن فضلات رديئة .