

# Il Maestro del Popolo

Periodico educativo, ed Organo "degli Amici dell'Istruzione.,,

Esce la prima e la terza Domenica d'ogni mese — Ogni numero costa Soldi 7. —

L'abbonamento annuo anticipato per Rovigno Fiorini 1.60; il trimestre in proporzione. Per fuori più le spese postali.

Chi fa per l'educazione, fa per la Redenzione.

Nicò Tommaseo.

## Il Nonno educatore

—\*—

### La Famiglia.

**IL NONNO.** Ogni giorno voi sentite parlare della Società, e sempre vi udite ripetere che è obbligo vostro il conoscere i vostri doveri e il praticarli, coll'istruirvi e perfezionarvi per rendervi utili ad essa; ma io vorrei un pò sapere cosa intendete voi per Società.

**MARIA.** Come io fo parte della mia famiglia il cui capo è mio padre, la mia famiglia fa parte della società, la quale non è altro che una grande famiglia che comprende tutti gli uomini e che ha per padre il Signore.

**IL NONNO.** Brava Maria! Or dimmi, se la famiglia è immagine dell'umano consorzio di cui fa parte, avrà molti e grandi doveri da compiere.

**MARIA.** Sì, certamente.

**IL NONNO.** Hai detto bene. I doveri e i diritti sono gli stessi per tutti, cioè tanto per la società che per la famiglia, come per ogni individuo, ed ecco come spiego la cosa. Nella società i magistrati vegliano a far rispettare le leggi, come appunto nella famiglia il padre vigila perchè i suoi figli e dipendenti osservino i suoi comandamenti; la legge punisce e condanna i colpevoli, protegge gl'innocenti e i deboli, promuove l'industria, premia la virtù, e al par di lei il padre nella propria famiglia ammonisce i figli irrequieti, castiga i disobbedienti, provvede ai piccini, incoraggia il lavoro, eccita l'emulazione, ricompensa la saviezza. Un figlio cattivo e snaturato porta il disordine e la desolazione nella propria famiglia? Il padre dopo aver invano tentato tutti i mezzi per ricondurlo al bene, è obbligato quando il bene degli altri suoi figli il richiegga, ad allontanarlo dalla propria casa, come appunto la società, a tutela dell'interesse generale, espelle dal suo seno il trasgressore delle sue leggi, l'uom turbolento e vizioso che danneggia sè stesso e il suo prossimo, e lo relega in luoghi di pena e di punizione, perchè impari a meditar sulla sua colpa e sul modo di ripararla. Il figliuolo traviato torna pentito e ravveduto alla casa paterna? e il buon padre l'accoglie fra le braccia, e col balsamo soave del perdono e dell'amore gli terge le lagrime, e lo mette nuovamente a parte d'ogni suo avere; e così appunto anche la società accoglie nuovamente nel suo grembo il traviato che colla punizione ha scontato i suoi trascorsi, e se il pentimento è sincero e l'emenda costante, essa medica le piaghe di colui che ha ferito ed umiliato, restituendogli colla propria stima il provvido suo patrocinio, e il paterno suo affetto. — Se però i doveri generali della società e della

famiglia sono gli stessi, havvene ancora altri particolari il cui adempimento è esclusivo all'una e all'altra, ma quello che è più importante, e che dovete imprimervi nella mente e nel cuore, o miei cari figliuoli, si è che i buoni costumi sono l'anima della società, e che la scuola di virtù ed altare di santissimi affetti esser deve la famiglia, la quale ha obbligo di dare alla patria utili cittadini ed uomini virtuosi. Quale sarà adunque la prima cura, il pensiero costante di quei buoni genitori, il cui fervido desiderio è di adempiere gli obblighi importanti che vanno congiunti al dolce nome di padre e di madre?

**TONINO.** Primo obbligo de' genitori è quello, io credo, di dare una buona educazione ai loro figliuoli.

**IL NONNO.** La società esige buoni ed utili cittadini, e tocca alla famiglia il formarli tali; è nella famiglia che l'uomo nascendo riceve il primo bacio, le prime cure, il primo nutrimento, la prima educazione; è sulle ginocchia materne che impara a balbettare la prima preghiera, invocando quel Padre che è nei Cieli; è sorretto dal braccio materno che muove i primi passi, è dal labbro della madre che apprende le prime e le più importanti verità della religione, è dal cuore di lei che riceve i primi conforti; è nel padre che trova la prima guida nella pratica difficile della vita, è dall'esempio di lui che impara a formarsi un galantuomo, è alle fatiche paterne, ai paterni sacrifici che fanciullo e bisognoso di tutto va debitore del pane che mangia, degli abiti che il ricoprono, dell'istruzione che gli vien data; è all'amore dei genitori infine che adulto deve ogni bene che gli rende cara la vita da lor ricevuta, perchè col dono dell'esistenza, essi gli diedero quello cento volte più prezioso d'una buona educazione, patrimonio imperituro, tesoro inestimabile che vale a procurargli il pane onorato dell'industria, la stima de' suoi simili e l'amor di Dio. Oh! amate dunque e rispettate i vostri genitori che sono per voi su questa terra l'immagine di Dio, amate i vostri fratelli che sono i migliori amici dativi dalla natura, e che nati sotto lo stesso tetto, nudriti dallo stesso latte, allevati colle stesse cure, gioiscono alla vostra gioja, piangono al vostro dolore, e vi rendono così sempre più cara la dolcezza dei domestici affetti. Rivolgete ogni vostra premura a fuggire il male e a praticare il bene se volete che la società riconoscente benedica il nome della vostra famiglia.

**TONINO.** Oh certo che noi procureremo ai nostri cari una tale consolazione col crescere onesti, pii, laboriosi, come i nostri genitori, come l'amato nostro nonno!

**MARIA.** Io credo che non vi sia alcun figliuolo tanto snaturato da non amare i propri genitori, come appunto non possono esistere genitori che non amino la loro prole.

CAMILLO. Anzi l'amor dei genitori è sì grande che si cambia spesso in eroismo, sacrificando con animo giulivo pei propri figli le sostanze, la salute e talor perfino la vita. La storia antica e moderna ce ne fornisce luminosi esempi, e l'esperienza ci fa ogni giorno vedere e toccar con mano la pratica di un sì nobile sentimento nelle prove più ardue e difficili. Ho letto, per esempio, di un grande legislatore antico il cui figlio venne condannato per non so qual delitto alla perdita degli occhi; il padre che come magistrato doveva far osservare scrupolosamente la legge, che fa per alleviare la sventura del figliuol suo? si offre a subire in parte la sua condanna e fa cavare un occhio a sè e l'altro al figliuolo.

IL NONNO. Questo esempio è certamente degno d'ammirazione, ma se devo confessare la verità, ne ho un altro sotto gli occhi che mi pare più sublime ancora; quello lasciatiomi dalla povera Brigida.

CAMILLO. E chi era la povera Brigida?

IL NONNO. Come, non ne conoscete la pietosa storia?

TONINO. No, caro nonno, e avrem caro l'udirlo.

IL NONNO. Oh, ve la racconto subito: essa è breve, ma triste e affettuosa assai.

#### La povera Brigida.

La Brigida, povera orfanella del villaggio di \*\* avea da un anno sposato un buon contadino del suo paese che le voleva il più gran bene del mondo, e vivea tranquilla e lieta nel suo povero stato, quando il cholera che menava allora grande strage in quel territorio le tolse in poche ore il marito e la lasciò sola e sconsolata a lottar colla miseria e colle disgrazie d'ogni genere che in breve le piombarono addosso.

Due mesi dopo la morte del marito nacque alla Brigida un bambino: dando a quell'innocente il primo bacio, la misera madre piangeva amaramente e diceva: Povera creatura, tu sei senza padre, nasci nella più squalida miseria, e chi sa quanto dovrai patire! ma io sarò madre e padre per te; io non vivrò che per te solo, mio povero innocente! E gl'impose il nome del defunto genitore, chiamandolo Bernardino. Siccome la Brigida, come ho già detto, era poverissima, non avea potuto comperare pannolini e fascie pel proprio bimbo, ma l'amor materno avea trovato il mezzo di supplire diversamente; la povera donna avea fatto a faldelle i pochi lenzuoli e le tre o quattro canicie che possedeva, e convertendoli in fascie e pannolini diceva: "Pensiamo prima ai bisogni della mia creatura; a'miei provvederò in seguito se Dio mi darà salute e lavoro". Appena potè alzarsi dal letto recossi al campo a lavorare, ma mentre zappava il suo sguardo vigile ed amoroso si volgeva spesso ad un canestro accomodato alla meglio a foggia di culla ch'ella avea collocato lì presso, sotto un albero fronzuto ove dormiva il suo Bernardino. La povera donna non solo lavorava così tutto il giorno, ma passava buona parte della notte agucchiando per provvedere ai propri bisogni e a quelli del suo bambino; però per quanto si industriasse mal riusciva a procurarsi il più stretto necessario, sicchè più volte le comari del paese le aveano detto: "Siete pur la gran gonza voi a logorarvi la vita col lavorar come una bestia da soma! Che non mettete il vostro ragazzo all'ospitale?". E la Brigida avea sempre risposto: "Piuttosto morire che confidare la mia creatura a mani straniere! Il Signore me l'ha data, il Signore mi aiuterà!". Sopraggiunto l'inverno la Brigida si spropriò dell'unica gonnella di lana che avea indosso per farne una vesticiuola calda al suo bimbo, non ser-

bando per sè che una logora vestaccia di tela tutta a toppe e rapezzi ch'era una compassione a vederla. Ma una nuova sventura toccava a quella povera madre: il suo bimbo era colto improvvisamente dal vajuolo, e dopo aver lottato più giorni fra la vita e la morte, ei cominciava a migliorare, ma perdeva irrimediabilmente la vista. La Brigida che da tanto tempo vegliava e piangeva alla culla del suo Bernardino, quando s'accorse di quella nuova disgrazia, provò dapprima uno strazio incredibile, un'inenarrabile angoscia, ma poi pregando e piangendo diceva rassegnata: "Fate, o Signore, che il mio povero bambino non conosca mai tutta la sventura che gli è toccata: datene tutto il peso a me, e fate che le carezze e l'amor di sua madre valgano a consolarlo del bene che ha perduto!". Il piccolo Bernardino si riebbe, ma cieco, grammo ed infermiccio, impotente a muover da solo un passo, oggetti di tristezza e di compassione per tutti e d'immenso amore per la madre sua che pareva raddoppiasse d'affetto al raddoppiare delle sventure che la colpivano. Bernardino toccava appena i cinque anni quando alla povera Brigida mancò d'un tratto pane e lavoro per la morte dell'affittajuolo del quale coltivava il podere; e per quanto s'industriasse non le venne fatto di trovar subito d'acconciarsi al servizio d'altri padroni. La desolata pregava e piangeva in silenzio, ma se il suo bimbo le si volgeva dicendole: "Mamma, perchè oggi non parli? sei forse in collera con me?", ella si asciugava in fretta le lagrime, e con voce che sforzavasi di render calma, rispondeva al fanciulletto parole d'amore, e prendendosi sulle ginocchia se lo stringeva al cuore, e il baciava e ribaciava. Povera madre! non viveva che per lui, e per lui solo soffriva, per lui solo temeva gli atroci spasimi della fame.

Una mattina il medico del paese, il signor Ottavio (che è quello appunto che mi ha narrato questa storia, e che mi ha fatto conoscere questo modello dell'amor materno) fu da una buona comare pregato di recarsi alla casa di Brigida; il medico vi si portò sollecitamente e trovò la povera donna in uno stato di sfinitezza mortale, in preda a frequenti deliqui, ma senza ombra di febbre: il piccolo cieco le stava accosciato accanto sul medesimo pagliericcio, e piangendo la baciava e la chiamava invano per nome. Fatta rinvenir la meschina, il dottore che avea a prima giunta indovinata la cagione del male, così la interrogò: "Ditemi la verità, povera donna, è la fame non è vero, che vi ha ridotta in questo stato? Da quanti giorni siete dunque digiuna?". — „ Per carità, signor dottore, rispose con fioca voce la moribonda, parli piano, perchè il mio povero Bernardino non l'oda! „ — "Ma ditemi dunque, da quanti giorni non avete mangiato?", insisteva il medico. — "Non m'ene ricordo bene, rispose l'infelice; sol mi sovviene che ieri sera io porsi al mio bimbo l'ultimo tozzo di pane elemosinato, e che dopo... dopo non potei più reggermi in piedi, e caddi priva di forze su questo letto... poi... non mi ricordo più di nulla!...". Il buon medico vivamente commosso fece trasportare l'ammalata col suo figliuoleto nella propria casa, ove l'assistè con quel fervido zelo, con quell'affettuosa sollecitudine che la carità ispira alle anime buone, e fu appunto in casa del signor Ottavio che io vidi per la prima volta la Brigida, e ne udii la pietosa storia, che tutti i suoi compaesani ripetono ancora colle lagrime agli occhi. Grazie alle cure del buon medico la Brigida ricuperò la salute, ma parve che il Signore gliela concedesse soltanto per poter prestare le ultime cure materne al povero Bernardino. Il piccolo cieco consunto da una ma-

lattia di languore morì, e otto giorni dopo la sua mamma il rivedeva in Paradiso, ove il Signore la chiamava a ricevere il premio del suo lungo patire e dell'immenso suo amore.

C. Macchi.

## S. Francesco di Assisi

descritto sulle tracce dell'Alighieri e dell'antico testo dei Fioretti.

Il divino Alighieri pervenuto al quarto cielo del suo Paradiso (\*), immagina che S. Tommaso d'Aquino imprenda a narrargli la vita di S. Francesco d'Assisi; e togliendo parlare della Provvidenza che governa il mondo con disegni impenetrabili agli intelletti dei mortali, afferma ch'essa per mantenere la chiesa cristiana più fedele al suo capo

Due principi ordinò in suo favore  
Che quinci e quindi le fosser per guida

cioè S. Francesco, tutto acceso della carità dei serafini, e S. Domenico, vera face di celeste sapere,

L'un fu tutto serafico in ardore;  
L'altro per sapienza in terra fuo  
Di cherubica luce uno splendore.

Il d'Aquino si propone parlare del primo, perchè discorrendo dell'uno si esaltano le virtù dell'altro, per essere state rivolte le opere di entrambi al medesimo fine di guidare e sostenere il popolo cristiano. Dante con saggio avvedimento fa che Tommaso preferisca parlare in prima del poverello di Assisi, appartenente a un Ordine che non era il suo, e non parla diffusamente di Domenico fondatore del proprio sodalizio, conoscendo che gli elogi appariscono viepiù sinceri e credibili quando tolgono ogni sospetto di amore parziale, e sono improntati dalla sola verità, propria delle anime giuste: per questa medesima ragione il narratore della vita di S. Domenico sarà nel canto successivo il dottore francescano S. Bonaventura.

Alle doti essenziali dei due archimandriti, amore nell'uno e sapienza nell'altro, succede la descrizione poetica del luogo ove nacque Francesco, la fertile costa che pende da un alto monte tra il fiumicello Tupino e le acque scendenti dal colle, ove il beato Ubaldo menò vita eremitica; il qual colle fa sentire nel verno i freddi delle sue nevi, e nell'estate il calore del riverbero solare specialmente su quella parte che si chiama Porta Sole, per la quale dalla via di Assisi entrasi in Perugia, città che teneva sotto il suo grave giogo le terre vicine:

Intra Tupino, e l'acqua che discende  
Dal colle eletto dal beato Ubaldo  
Fertile costa d'alto monte pende,

Onde Perugia sente freddo e caldo  
Da Porta Sole, e di dietro le piange  
Per grove giogo Nocera con Gualdo.

Di quella costa là, dov'ella frange  
Più sua rattezza, nacque al mondo un sole,  
Come fa questo tal volta di Gange.

L'accenno della rigida oppressione congiunto alla scelta del pio romitorio tratteggia con maestra mano il colore morale di quei tempi, ormai troppo famosi per dominazioni dispotiche e per esempi severi di penitenza. Sul più dolce declivio di quella costa nacque Francesco,

lucente di virtù come un sole; perciò chi nomina il suo luogo natio lo chiami oriente, se vuol parlare corretto:

Però chi d'esso loco fa parole  
Non dica Ascesi, chè direbbe corto,  
Ma oriente, se proprio dir vuole,

Con questo concetto par che il poeta voglia ribadire la metafora del sole, che diventa allegoria continuando a dire che l'astro di virtù era sorto di poco quando gli uomini cominciarono a provarne i salutari effetti:

Non era ancor molto lontan dall'ortq,  
Che cominciò a far sentir la terra  
Della sua gran virtude alcun conforto.

Il che vuol dire come da' primi anni desse presagio di santità; e se ne adduce in prova l'opposizione incontrata nel genitore, che battè e spogliò d'ogni suo avere il figliuolo, il quale sin d'allora fu lieto di abbracciare a sua sposa la povertà, schivata come la morte dalla comune degli uomini:

Chè per tal donna giovinetto in guerra  
Del padre corse, a cui, come alla morte  
La porta del piacer nessun disserra.

Fervido amatore e seguace di questa virtù cristiana, volle farne voto solenne dinanzi al padre e alla corte del suo vescovo.

E dinanzi alla sua spirital corte,  
Et coram patre le si fece unito,  
Pocchia di di un dì l'amò più forte.

Nessun altro prima di lui erasi mostrato così risoluto dispreziatore delle ricchezze, dimodochè la povertà, dopo la morte del Maestro divino, era rimasta vedova negletta ed oscura senza trovare chi a lei volesse disposarsi:

Questa, privata del primo marito,  
Mille e cent'anni e più dispetta e scura  
Fino a costui si stette senza invito.

Nè a renderla accetta avea giovato l'esempio di vita sicura e tranquilla del pescatore Amiclate, allorchè ritirato nella sua povera capanna riceve senz'ombra di timore G. Cesare, che mentre riempiva di paura il mondo con le sue armate, picchiò all'umile casolare del pescatore per essere trasportato sulla sua navicella:

Nè valse udir che la trovò sicura  
Con Amiclate al suon della sua voce  
Colui che a tutto il mondo fe paura.

Neppure servì a conciliarle amore dagli uomini lo spettacolo di costanza e coraggio dato da G. Cristo che salì nudo sulla croce, mentre la Vergine stava a' suoi piedi:

Nè valse esser costante nè feroce,  
Si che dove Maria rimase giusto,  
Ella con Cristo salse in su la croce.

Fin qui Dante ha definito o descritto il suo eroe senza nominarlo, ora per dare più chiarezza al suo discorso, dice apertamente chi sieno i due amanti dei quali ha parlato finora, vissuti d'amore e d'accordo così, che i loro affetti puri e i dolci sguardi infondevano in chi li ammirava sentimenti e pensieri simili ai loro:

Ma perch'io non proceda troppo chiuso,  
Francesco e Povertà, per questi amanti  
Prendi oramai nel mio parlar diffuso.  
La lor concordia e i lor lieti sembianti,  
Amore e meraviglia e dolce sguardo  
Faceano esser cagion de' pensier santi.

(Continua).

(\*) Dante Parad. C. XI.

## Come il d'AZEGLIO giudichi i romanzi francesi.

....Chi vide mai in altro tempo una inondazione di libri fatti apposta per pervertire la nostra natura, eguale a quella della letteratura detta di Luigi Filippo... e seguito?

Quelle opere d'immaginazione, i romanzi più di tutto (ne ho visti de' tristi esempi) hanno veramente inoculato umori malsani all'Europa. Unico scopo degli scrittori — le eccezioni sono poche — fu il far quattrini — quindi riuscire — quindi lusingare tutti i brutti istinti delle moltitudini: e siccome a commover queste, la vera e santa democrazia della eguaglianza avanti ad ogni legge serve molto meno a chi vuol farsi ricco e andare in carrozza, di quell'altra democrazia che se ne ride, quando può, d'ogni legge, ed è l'apoteosi del laido e del brutto; così gli scrittori, per fare la corte alle moltitudini, hanno nei loro libri proclamato il trionfo del turpe. Per un pezzo le mantenute (non dico cose nuove), i galeotti, gli omicidi, i birbi d'ogni razza hanno figurato come soli capaci d'atti eroici a fronte de' galantuomini, dipinti come balordi o impotenti; e le idee semplici, che rimasero in fondo al cuore dopo tali letture, furono e sono che la distinzione fra il bene ed il male è lo spauracchio degl' imbecilli; che le passioni violente sono segni di forza, mentre è precisamente il rovescio; che il segno infallibile di assoluta superiorità morale è il non sentire rispetto per niente, mentre è esattamente il contrario: e quanto all'amore, antico e non mai logoro perno sul quale s'aggirano gli scritti destinati a piacere ai più, mi dica, signor lettore, dove ha mai trovato ne' romanzi francesi di questo genere, una figura di pudico e grazioso disegno come, per esempio la Lucia di Manzoni; una figura di brava donna che sia insieme naturale, simpatica e gentile? L'autore talvolta (è facile accorgersene) vorrebbe presentare qualcosa d'angelico, qualche fior d'innocenza, qualche essere spirante purezza e candore. — Ma, Dio benedetto, che fatica! che sforzo incessante, quale mancanza di naturalezza, di semplicità vera, di modi piani, agevoli, scaturiti spontanei dalla narrazione e dai fatti! Si capisce così bene che l'autore volendosi alzare sopra il proprio livello, è costretto camminare sui trampoli.

Ma venga invece la scena delle mantenute a cena, la scena degl' intingoli, de' vini, delle argenterie, de' lumi, delle toelette scollate; che abbondanza, che verità, che brio d'immagini, di descrizioni, che ispirazione nello stile, che fiume d'eloquenza! Si capisce che all'autore viene l'acqua in bocca; che egli si trova nel suo elemento, e non vede l'ora d'aver riscosso il prezzo del suo manoscritto per mettersi a tavola, o forse sotto, anche lui!

Codesta letteratura è una delle cagioni dell'abbassamento notevole che ognuno conosce nel termometro morale della società leggente d'Europa. Dalla giovane dell'alto mondo, che legge di contrabbando, sino alla figlia della portinaia, che rubba al sonno per darle ai romanzi le poche ore di riposo concessole dalla modista per la quale lavora, quanti disordini, quanti inganni, quanti pervertimenti senza riparo! E tutto ciò perchè? Andiamo all'ultima analisi. Perchè il signor tale, scrittore, voleva avere sei cavalli in stalla, *col resto*; e perchè sapeva che il pubblico, il re d'oggi, a somiglianza di molti re d'ieri, paga bene chi adula i suoi istinti ignobili, e paga meglio chi in esso lo serve.

## Il sistema ginnastico del Ling.

(Continuazione vedi N. 11, Anno II.)

Intento di siffatta scuola, fondata a spese del governo, era quello di formare ogni anno quindici maestri di ginnastica, perchè fossero distribuiti nei collegi, nelle scuole elementari e classiche, come pure negli esercizi e negli istituti di marina. Oltre a ciò la palestra tuttora fiorente, ammette un numeroso concorso di alunni che vi trovano rimedio e cura contro parecchie malattie croniche; costoro mercè di una vigilanza operosa ed intellettuale, apprendono colà i diversi esercizi, a compimento della loro fisica educazione. Tale sistema vedemmo poi adottato con felice riuscita in istituti appositi in Inghilterra, in Francia, nella Norvegia e nella Germania.

Pochi, meglio del Ling, seppero svolgere il concetto della doppia contemporanea conformità dei due sistemi di educazione fisica e morale; e però non sarà intempestivo l'offrire qui un breve cenno delle sue idee. — Noi apprendiamo, lasciò egli scritto, per mezzo della teorica della ginnastica la vera dottrina dei moti del corpo, per quanto corrisponde alle leggi della macchina umana. — Siffatte leggi concorrono a favorire l'armonia delle varie parti del corpo, la cui espressione finale si è la salute. — Considerando l'uomo in relazione con sè stesso e coi suoi simili, e segnatamente sotto l'aspetto del deteriorare che pur troppo fa la specie nostra, egli divideva gli elementi della ginnastica in quattro sezioni, *pedagogica*, *civile militare*, *medica* ed *estetica*.

E per vero, l'uomo può considerarsi quasi in azione mercè delle proprie forze fisiche al fine di svolgerle e sostenerle, o come in contrasto contro una forza esterna volta a reagire sopra sè stesso; come posto sotto l'influsso di alcuni organici squilibrii che lo costringono a sottomettersi a una azione straniera, e infine proponentesi soltanto di esprimere il proprio modo d'essere e di sentire, nell'attenzione sua col mondo esterno. — Tra le varie leggi ammesse dal Ling per la educazione ci paiono degne di attenzione le seguenti: *Ogni sforzo diretto a svolgere le forze dell'anima e del corpo è vera educazione; ogni movimento soggiace alla dipendenza della struttura dell'uomo, tutto quanto è superiore alle norme di tale disposizione organica è irragionevole.*

L'attività maggiore o minore dei muscoli e le leggi dell'esercitazione determinano i limiti d'un movimento del corpo. Tanto nell'ordine fisico, quanto nel morale le cose semplici riescono le più difficili a ben apprendersi, e perciò non sarà mai soverchio lo studio dei movimenti semplici del nostro corpo.

Un movimento qualunque non ha valore se non è giusto, cioè se non è conforme alle leggi della vita.

La rigidità e il difetto di flessibilità in molti non è se non l'effetto di eccesso di forza in una parte, accompagnata da debolezza proporzionata in altra.

Non è già il volume più o meno considerevole in tale o in tal altra parte del corpo che determina la forza individua; essa dipende dalla proporzione che domina in tutte le parti del sistema.

(Continua).