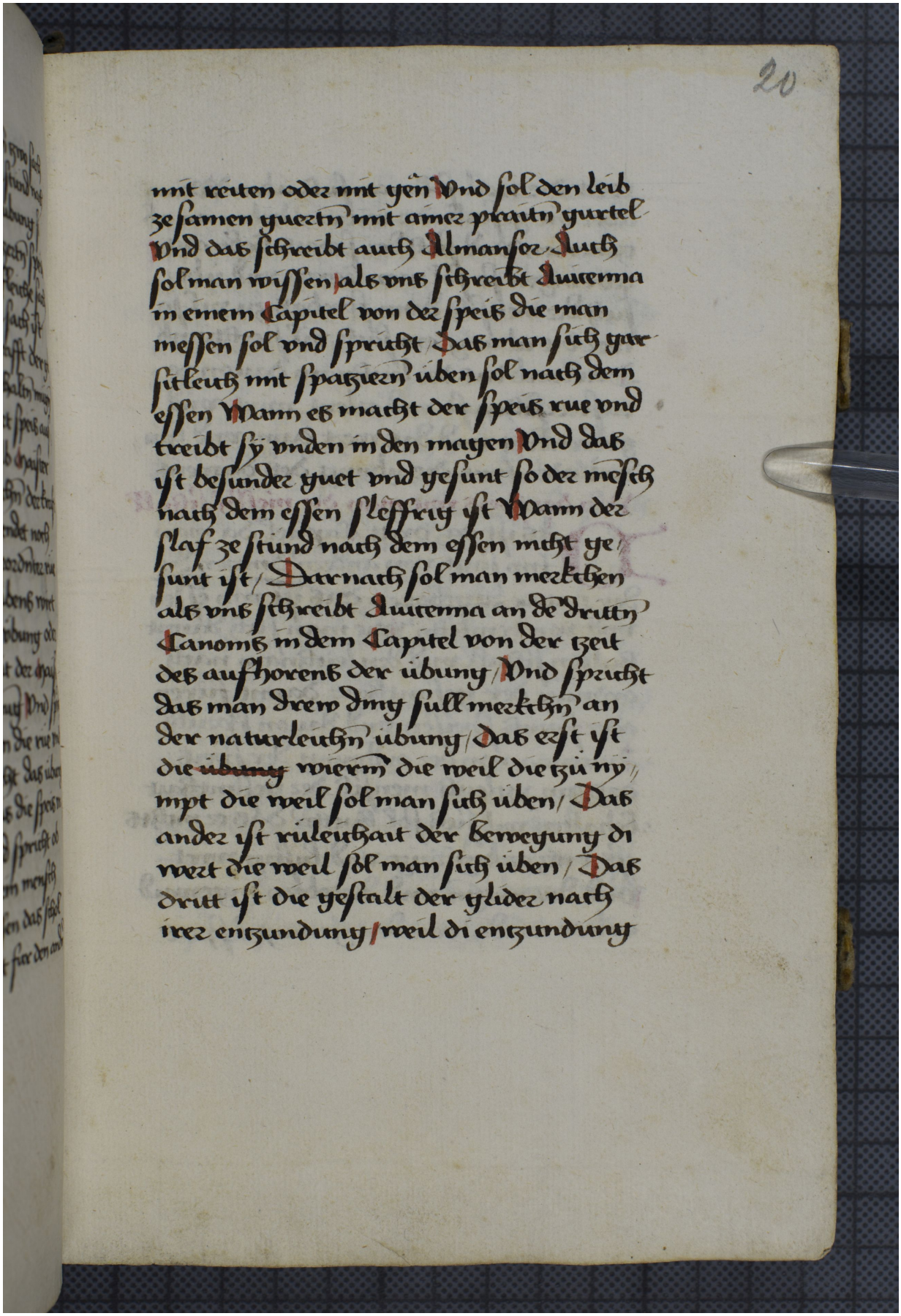
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=32476
Copyright: Schlierbach, Zisterzienserkloster



20

mit reiten oder mit yen Vnd sol den leib
ze samen yuezin mit amer preitin yurtel
Vnd das schreibt auch Almansor Auch
sol man wissen als vns schreibt Auicenna
in einem Capitel von der speis die man
messen sol vnd spricht Das man sich gar
sitleich mit spatzieren üben sol nach dem
essen Wann es macht der speis rue vnd
treibt sy vnden in den mayen Vnd das
ist besunder guet vnd ye sunt so der mesch
nach dem essen sleffrig ist Wann der
slaf ze stund nach dem essen nicht ye
sunt ist / Darnach sol man merkchen
als vns schreibt Auicenna an de drittn
Canoms in dem Capitel von der zeit
des aufhorens der übung / Vnd spricht
das man drew ding sull merkchn an
der naturleichn übung / Das erst ist
die ~~übung~~ wiern die weil die zu ny
mpt die weil sol man sich üben / Das
ander ist ruleichait der bewegung di
weil die weil sol man sich üben / Das
dritt ist die yestalt der glider nach
irer entzundung / weil di entzundung