

T.C.
FATİH SULTAN MEHMET ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

RİYÂZAT-I BEDENİYYE-İ TIBBİYYE VE TANZİMAT
DÖNEMİ SPOR TERMİNOLOJİSİNİN OLUŞUMU

MERVE BURCU DİZDAR
140101010

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. FİKRET TURAN

İSTANBUL 2016

FSMVÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı 140101010 numaralı öğrencisi Merve Burcu DİZDAR'ın ilgili yönetmeliklerin belirlediği tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı “**Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye ve Tanzimat Dönemi Spor Terminolojisinin Oluşumu**” başlıklı tezi aşağıda imzaları olan jüri tarafından **30/05/2016** tarihinde oybirliğiyle kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hasan AKAY
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Müdür

Prof. Dr. Fikret TURAN
(Jüri Başkanı-Danışman)
İstanbul Üniversitesi

Prof. D. Hasan AKAY
(Jüri Üyesi)
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Yrd. Doç. Dr. Feryal KORKMAZ
(Jüri Üyesi)
İstanbul Üniversitesi

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlâk kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Merve Burcu DİZDAR

ÖZET

Yapmış olduğumuz bu çalışmada; Osmanlı Devleti'ndeki sporun geleneksel halden modern hale geçişini, geleneksel sporların durumunu, Osmanlı toplumuna yeni girmeye başlamış olan modern spor faaliyetlerini, spor oyunlarını ve bu alanda yapılan çevirileri ortaya koyduktan sonra evde aletsiz jimnastik üzerine yazılmış önemli bir çalışma olan ve Tanzimat Dönemi'nin ilk bilimsel spor eseri çevirisi "Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye"yi incelemiş bulunmaktayız. Bu incelemeyi yaparken eserin yazarını ve mütercimini tanıttıktan sonra eserin genel özelliklerini, önemini, transkripsiyonlu metnini, modern Türkçeye çevirisini, spor terminolojisini, cümle yapısı incelemesini ve sözlüğünü ortaya koymuş bulunmaktayız. Modern spor eğitimi üzerine resimli ve açıklamalı bir eser olan "Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye"yi bilimsel bir incelemeye tâbi tuttuk.

Anahtar Kelimeler: Mustafa Hâmî, Schreber, Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye, Osmanlı Devleti'nde geleneksel spor, Tanzimat Dönemi'nde spor, Türk spor tarihi, spor terminolojisi.

ABSTRACT

This thesis, which focuses on making the transition from traditional to modern of sport in Ottoman Empire, deals with the modern sport activities which were new in Ottoman Empire, sports game and translations in this field. In this thesis it is aimed to show Medical Indoor Gymnastics: or a System of Hygienic Exercises, which is an important study written about gymnastics without apparatus at home and first scientific sport translation in Tanzimat reform era. The purpose of this study is to show the interpret and translator of this work and general features, importance, the text with transcription, translation to modern Turkish, terminology of sport, studying of sentence structure and lexion. As a result of the study, we'll be seen Medical Indoor Gymnastics: or a System of Hygienic Exercises which is the work with illustrated and expositional stylistically written about education of modern sport.

Key Words: Mustafa Hâmî, Schreber, Medical Indoor Gymnastics: or a System of Hygienic Exercises, tradional sport in Ottaman Empire, modern sport in Tanzimat era, terminology of sport.

ÖNSÖZ

Bu çalışmamız; Tanzimat Dönemi modern spor ve spor terminolojisi bağlamında ele aldığımız “Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye” adlı eserin incelenmesini, transkripsiyonlu metnini, modern Türkçeye çevirisini, eserden hareketle yapılan spor terminolojisini, sözlüğünü ve eserin önemini içermektedir. Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye’yi inceleme sebebimiz Osmanlı Devleti’ne Tanzimat ile beraber giren modern spor üzerine yapılan ilk çeviri eser olması ve bu konuda ayrıntılı, görsel ve terimsel bilgiler içermesidir.

Öncelikle çalışmamızın giriş kısmında Osmanlı Devleti’nin kendini güçlendirmek amacıyla Tanzimat Fermanı’nı ilan etmesi ve bu ilanın etkisiyle beraber gerçekleşen yeniliklerden biri olan modern sporun gelişiminden, yeni oluşan modern spor kurumlarından, Osmanlı Devleti’ne yeni giren modern sporun yanında devam eden geleneksel sporlardan ve geleneksel spor kurumlarından bahsettikten sonra modern spor bağlamında incelediğimiz Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye, yazarı ve mütercimi hakkında bilgiler verdik.

Çalışmamızda metnin transkripsiyonu ve modern Türkçeye çevirisi yer almaktadır. Eseri modern Türkçeye çevirirken eserin orijinal hali olan “Système de Gymnastique de Chambre Médicale et Hygiénique” ile karşılaştırma yaparak orijinal metinden yararlandık.

Eserin incelemesini, dönemin cümle yapısını yansıtan örnekleri metindeki sayfa numaralarıyla beraber vererek yaptık. Ayrıca modern spor terimlerini liste halinde sunduk.

Sözlük kısmında metni anlamaya yardımcı olacak şekilde çoğunlukla Arapça ve Farsça olan organ, hastalık ve hareket kelimelerinin karşılıklarını vererek sözlüğü derledik. Sözlük kısmından sonra sonuç ve bibliyografyaya yer vererek çalışmamızı tamamladık.

Tez çalışmamızda beni aydınlatan, sabırla çalışmama destek veren, bilgisini benden esirgemeyen, çalışmalarını benimle paylaşan, bana her zaman hoşgörüyle yaklaşan, çalışmam konusunda beni azimlendiren çok değerli hocam Prof. Dr. Fikret TURAN'a teşekkürlerimi sunmaktan mutluluk duyuyorum.

Tez çalışması boyunca manevi desteklerini her zaman hissettiğim aileme, tezime bilimsel bakımdan yardımcı olan çalışma arkadaşlarımdan Senem GÖKTAŞ'a, Mine Kübra BAYSAL'a, Çağla ANILMIŞ'a ve Tuğba ÖZYILMAZ'a desteklerinden dolayı teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖN SÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
GİRİŞ.....	1
1.OSMANLI DEVLETİ'NDE GELENEKSEL SPORLAR.....	2
1.1.Güreş	4
1.2.Avcılık.....	4
1.3.Okçuluk.....	5
1.4.Cirit.....	5
1.5.Cündilik.....	5
1.6.Matrak.....	5
1.7.Zorbalık.....	6
1.8.Gürz Kaldırma.....	6
1.9.Labut Atma.....	6
1.10.Tüfenk Atıcılığı.....	6
1.11.Tomak Oyunu.....	6
1.12.Top Oyunu.....	7
1.13.Yaya Koşusu.....	7

2.OSMANLI DEVLETİ'NDE TANZİMAT İLE BİRLİKTE MODERNLEŞEN SPOR.....	7
3.RİYÂZAT-I BEDENİYYE-İ TIBBİYYE.....	15
3.1.Yazar Hakkında Bilgi.....	15
3.2.Mütercim Hakkında Bilgi.....	15
3.3.Eser Hakkında Bilgi.....	16

BİRİNCİ BÖLÜM

1. RİYÂZAT-I BEDENİYYE-İ TIBBİYYE'NİN TRANSKRİPSİYONLU METNİ.....	19
2. RİYÂZAT-I BEDENİYYE-İ TIBBİYYE'NİN MODERN TÜRKÇEYE ÇEVİRİLMESİ.....	65

İKİNCİ BÖLÜM

3.RİYÂZAT-I BEDENİYYE-İ TIBBİYYE ADLI ESERDEN HAREKETLE DÖNEMİN SPOR TERMİNOLOJİSİ.....	108
---	-----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

4.RİYÂZAT-I BEDENİYYE-İ TIBBİYYE'DE CÜMLE YAPISI..	120
4.1.İsim Cümlesi.....	121
4.2.Fiil Cümlesi.....	122
4.3.Basit Cümle.....	124
4.4.Sıralı Basit Cümle.....	127
4.5.Bağımsız Birleşik Cümle.....	128

4.6.Bağımlı Birleşik Cümle.....	130
4.6.1.Şartlı Birleşik Cümle.....	130
4.6.2.Ki'li Birleşik Cümle.....	133
4.7.İç İçe Birleşik Cümle.....	135
4.8.Karma Birleşik Cümle.....	135

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.SÖZLÜK.....	138
SONUÇ.....	185
KAYNAKÇA.....	188

KISALTMALAR LİSTESİ

Ar.	Arapça
a.g.e.	Adı geçen eser
C.	Cilt
Çev.	Çeviren
Ed.	Editör
Far.	Farsça
H.	Hicri
No.	Numara
R.	Rabıu'l-ahir
s.	Sayfa
T.	Türkçe
t.y.	Basım tarihi yok
v.d.	Ve diğerleri
Vol.	Cilt

GİRİŞ

Osmanlı Devleti, 19. yüzyılda gelişen dünyaya ayak uydurmak için kurumlarını ıslah etmeye başlamıştır. Bu amaçla 8 Kasım 1839'da Tanzimat Fermanı ilan edilmiştir. Tanzimat Fermanı, Osmanlı Devleti'nde siyasi, askerî, eğitim ve edebiyat gibi pek çok önemli alanda değişikliklerin olmasını doğurmuştur. Bu durum kendini beden eğitimi ve sporda da göstermiştir.

Osmanlı Devleti'nde insanlar her zaman sporla iç içe olmuştur. Padişah ve devlet adamları spora ve sporculara önem vermiştir. Bu dönemde okçuluk, cirit, güreş, avcılık, kılıç, matrak, zorbazlık, labut atma, tüfenk atıcılığı, gürz kaldırma gibi geleneksel sporlar vardı. Tanzimat ile gelen modern yeni sporlarla beraber geleneksel olan bu sporlar beraber yaşamaktaydı. Osmanlı Devleti'ndeki geleneksel sporlar daha çok 'talim' şeklinde görülmekteydi.¹ Güçlü asker yetiştirme amacına dayanırdı. Yani yarı askerî yarı sivil bir yapıya sahipti.² Osmanlı Devleti son dönemlerinde kendini zayıflamaktan kurtarmak ve ordusunu güçlendirmek için Batı'yı askerî alanda örnek almaya çalışmıştır. Bu nedenle Batılılaşma ve modern anlamda spor bize askerî okullar aracılığıyla girmiştir. Tanzimat ile birlikte rüştiyeler, idadîler, sultanîler açılmaya başlandı. Bu okulların müfredat programlarına 1869 Maarif-i Umumiye kararnamesi ile jimnastik dersi (beden eğitimi) konulmuştur, 1870 yılında da sivil okullara jimnastik dersinin konulduğu görülmektedir.³

Bu dönemde beden eğitimi, "terbiye-i bedeniye ve cimmastik"⁴ ya da "riyazat-i bedeniye"⁵ olarak adlandırılmaktaydı. Tabii bunda ilk beden eğitimi hocalarının

¹ Veli Onur Çelik, Nefise Bulgu, "Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, No:24, 2010, s.140.

² A. Atalay, "Osmanlı ve Genç Türkiye Cumhuriyeti Döneminde Sporda Batılılaşma Hareketleri", **Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi**, C. II , No:2, 2007, s.32.

³ A. Atalay, "Osmanlı ve Genç Türkiye Cumhuriyeti Döneminde Sporda Batılılaşma Hareketleri", **Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi**, C. II , No:2, 2007, s.30.

⁴ Ayhan Dever, Ahmet İslam, "Osmanlı İmparatorluğu'nun Son Dönemlerinde ve Türkiye Cumhuriyeti'nin İlk Yıllarında Okullardaki Beden Eğitimi Derslerine Sistemik Bir Bakış", **International Journal of Social Science**, Vol. X X X II , Winter III 2015, s.160.

⁵ Veli Onur Çelik, Nefise Bulgu, "Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, No:24, 2010, s.139.

jimnastik kökenli sporcular olmasının etkisi vardır. Askerî okullarda ve modern sporun Osmanlı Devleti'nde yer etmesinde büyük katkısı olan Mekteb-i Sultanî'de ilk beden eğitimi hocaları Avrupalıydı. Bu nedenle daha çok Fransız spor usulü benimsenmişti. Beden eğitimin okullarda daha programlı yapılabilmesi için Sultan Abdülaziz zamanında beden eğitimiyle alakalı eserlerin çevrilmesi emredilmiştir. Bu bağlamda askerî mütercim olan Mustafa Hâmî Paşa'dan "Fransız Jimnastik Talimnamesi"nin çevrilmesi istenmiştir.⁶ Daha sonra pek çok isim modern sporlara dair eserler yazmıştır. Aslında döneme bakacak olursak Osmanlı Devleti'ne modern spor; yabancı hocalar, spor üzerine çevrilen ve yazılan kitaplar ile girmiştir.

Yapmış olduğumuz bu çalışmada Osmanlı Devleti'ndeki sporun, geleneksel halden modern hale geçişini, geleneksel sporların durumunu, yeni girmiş olan modern spor faaliyetleri ve spor oyunlarını ve yapılan çevirileri kısaca ortaya koyduktan sonra evde aletsiz jimnastik üzerine yazılmış önemli bir çalışma olan ve Tanzimat Dönemi ilk bilimsel spor eseri çevirisi olan "Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye"yi incelemeyi amaçladık. Bu incelemeyi yaparken eserin yazarını ve mütercimini tanıttıktan sonra eserin genel özelliklerini, önemini, transkripsiyonlu metnini, modern Türkçeye çevirisini, cümle yapısı incelemesini ve sözlüğünü ortaya koyduk. Modern spor eğitimi üzerine resimli ve açıklamalı bir eser olan "Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye"yi biçimsel olarak inceledik.

1.OSMANLI DEVLETİ'NDE GELENEKSEL SPORLAR

Osmanlı Devleti'nde spor, askerî açıdan güç arttırmaya dayalı, savaşıma yönelik bir idman olarak algılanmıştır. Bu nedenle eğitim kurumlarında spor, dersten ziyade

⁶ Fikret Soyer, "Osmanlı Devletinde(1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanındaki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme", **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C. X X IV, No:1, 2004, s.219.

“talim” şeklinde görülmekteydi. Talim şeklinde yapılan sporun yer aldığı eğitim kurumları saray, askerî kurumlar ve halka yönelik olan tekkelerdir.⁷

Osmanlı sarayında önemli bir eğitim kurumu olan Enderun Mektebi, 2.Murad zamanında oluşturulmuştur. Burada devşirme çocuklar eğitilerek sarayda çeşitli görevlere getirilirdi. Enderun Mektebi’nde medrese dersleri verilirdi. Ancak 2.Mahmut zamanında spor eğitiminin önem kazandığı görülmektedir. Spor alanında eğitilmiş hocalar getirilmiş ve geleneksel binicilik, okçuluk, cirit gibi talime dayalı spor dersleri verilmiştir.⁸

Osmanlı Devleti’nde tasavvufun ve halka yönelik eğitimin merkezi tekkelerdi. Bu tekkelerden bazıları spor tekkesi yani güreş tekkesi olarak hizmet vermekteydi. Hatta fethedilen yerlere tekkeler açarak gençleri güçlü birer sporcu olarak yetiştirmeye çalışmaları tekkelerin o dönemki konumunu da göstermektedir. Pehlivan Mamur Tekkesi, Hoca Cüzzâ Pehlivan Tekkesi bu tekkelere örnek verilebilir. Spor tekkeleri bu dönemde spora ve sporcuya büyük destek olmuştur. Güreşin yanı sıra diğer geleneksel sporlar da spor tekkelerinde yer aldığından geleneksel sporların devamını sağlamıştır. Ki bazılarının kullanım alanının geniş olması da pek çok ihtiyacın karşılanmasını sağlamaktaydı. Toplantı salonu, müsabaka alanı, kütüphanesi, müzesi, kasrı olan tekkeler olduğu bilinmektedir. Tekkeler sporcuya destek olan önemli kurumlardandır. Ancak nüfusu az olan yerlerde tekke kurulamazdı. Bu durumlarda sporcuya halk destek olurdu. Ya da vakıf şeklinde oluşturulan tekkeler vardı. Orhan Bey’in eşi Nilüfer Hanım -şu an Güreşçiler Tekkesi olarak bilinen- sporcuların kullanması için bir vakıf yaptırmıştır.⁹

Osmanlıda spor eğitimi veren askerî kurumlar Cambazhaneler ve Acemioğlanlar mektepleridir. Acemioğlanlar Mektebi devşirme çocukları yetiştirmekteydi. Askerî talim şeklinde spor dersleri vardı. Bu mektepteki çocuklar başarılarına göre ya

⁷ Fikret Soyer, “Osmanlı Devletinde(1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanındaki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme”, **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C. X X IV, No:1, 2004, s.211.

⁸ Nalan Bilge, **Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi**, Ankara, Kültür Bakanlığı, 1989, s.15.

⁹ Bilge, **a.g.e.**, s.17-19.

enderuna ya da yeniçeri ocağına yollanırdı. Galatasaray, İbrahim Paşa Sarayı, Edirne Sarayı bu okullardandır. Canbazhanelerde sarayın canbaz ve hokkabazları eğitilirdi. Özel günlerde sarayda gösteri yaptıkları için askeri talim şeklindeki sporun yanı sıra okuma yazma dersleri de canbazhanedeki öğrencilere verilmiştir.¹⁰

Osmanlı Devleti'ndeki geleneksel sporlar hakkında kısaca bilgi vermek yerinde olacaktır. Ancak şunu da belirtmek gerekir ki Tanzimat ile beraber sporda da gerçekleşen modernleşme geleneksel sporları olumsuz etkilemiştir. Çünkü Batılılaşma sürecinde sporu, beden eğitim haline getirirken geleneksel sporlardan kopulmuştur. Ki günümüzde de pek azı kendini göstermektedir.

1.1.GÜREŞ

Osmanlı Devleti'nde, geleneksel sporlardan biri olan güreş oldukça önemli bir yere sahip olmuştur; güreşe ve güreşçiye sahip çıkılmıştır. Bu dönemde özellikle güreş tekkeleri dikkat çekicidir. Sporcuların yetişmesi ve müsabakalar için bu tekkeler önem taşımaktadır. Ancak 2.Mahmut'un yeniçeri ocakları ve bağlı oldukları Bektaşî Tekkeleriyle beraber pehlivan tekkelerini de kaldırdığı belirtilmektedir.¹¹ Güreş sporundan günümüze kalan şey Tarihî Kırkpınar Güreşleri'dir. Kırkpınar Güreşleri, Osmanlı Dönemi'nde tekkeler arası bir yarışma niteliğindedir. Önemli özelliği ise ağalık sistemini oluşturmasıdır. Ağa; Kırkpınar Güreşleri'nde pehlivanları ve konukları ayarlayan, yemek veren, ödülleri dağıtan, güvenliği sağlayan kişidir.¹²

1.2.AVCILIK

Avcılık, Osmanlı padişahlarının ilgilendiği ve koruma altına aldığı sporlardan biridir. Savaş için ön hazırlık gibi düşünülen talim sporlarından biri diyebiliriz avcılık için. Av sırasında halkla görüşülüp bilgiler de alınmaktaydı. Avcılığın önemi erkek

¹⁰ Bilge, a.g.e., s.16-17.

¹¹ Mert Kerem Zelyurt, "Türk Modernleşmesinde Spor: Tanzimat'tan Erken Cumhuriyet'e", **International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic**, Vol. VIII,2013, s.1467.

¹² Fikret Soyer, "Osmanlı Devletinde(1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanındaki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme", **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C. X X IV, No:1, 2004, s.214.

çocuklarına avcı kuşlarının adının verilmesinden de anlaşılabilir: Alakuş, Tuğrul, Çağrı, Akkuş...¹³

1.3.OKÇULUK

İslami değeri de olan okçuluk, Hz. Muhammed'in çok iyi bir okçu olduğu bilinir, Osmanlı Devleti'nde önemli sporlardandır. Fatih'in Okmeydanı'nda kurduğunu olduğu Okçular Tekkesi Osmanlı Devleti'nden günümüze kalan spor alanlarındandır.¹⁴

1.4.CİRİT

Osmanlı sarayında yapılan bir diğer spor da cirittir. Atlı ya da yaya olarak oynanırdı. Atlı spor daha çok tercih edilmiştir. Osmanlı şehirlerinin hepsinde cirit alanı bulunurdu. Özellikle atlı cirit yabancı elçilere sunulan sporlardan biri olmuştur.¹⁵

1.5.CÜNDİLİK

Osmanlı Devleti'nde iyi binicilere "cündi" denilmekteydi. Cündibaşı tarafından yetiştirilen cündlere önce "baba taş" denilen taştan at şekli üzerinde ata binme ve atın üzerinde oturma dersleri verilir. Daha sonra gerçek at üzerinde talim görürler. Yetişen cüндiler at üzerinde ok atmayı öğrenir. Padişahın isteği üzerine gösteriler yaparlardı.¹⁶

1.6.MATRAK

Bir kılıç sporu olan matrak, 16. Yüzyılda Matrakçı Nasuh'un savunma eğitimi olarak geliştirdiği bir oyundur. Yeniçeri askerlerinin düzenini sağlamak için uygulanırdı. Bu nedenle padişahların ilgi gösterdiği oyunlardan biri olmuştur. Ayrıca bu oyun Osmanlı Devleti'ndeki hoşgörüyü de göstermektedir. Oyuna başlamadan önce oyuncular birbirine selam verir, teşekkür eder, oyun sonunda da özür dilerdi. Matrakbazlar aynı yaş ve kiloda olmak zorundaydı. Sağ elde matrak, sol elde yastık kalkan, kafada miğfer

¹³ Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.55.

¹⁴ Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.56.

¹⁵ Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.59.

¹⁶ Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.58.

bulunurdu. Oyunda amaç rakibin kafasına dokunmaktır. Hakemler oyun içinde vuruş sayısına göre puanları yüksek sesle bildirirdi.¹⁷

1.7.ZORBAZLIK

Osmanlı Devleti'ndeki ağırlık kaldırma sporudur. Bugün hala İran'da "Zorhane" adıyla da yaşadığı bilinmektedir.¹⁸

1.8.GÜRZ KALDIRMA

Osmanlı Devleti'nde gürz, savaşlarda ve idmanlarda kullanılan üzerinde boğumlar bulunan, bir ucu diğer ucundan kalın bir savaş aletidir. Düşmanın zırhını parçalamak amacıyla kullanılır. Yeniçerilerin eğitimlerinde gürzle ağırlık kaldırma da vardı.¹⁹

1.9.LABUT ATMA

Labut, tüfek olmadan önce avcılarının yanlarında taşıdıkları bir savaş aletidir. Cirite benzer nitelikler taşısa da labut daha kısa ve kalındır. Labut atma yarışlarında iki ağacın tepesine ip gerilirdi ve labut ipin üzerinden geçirilmeye çalışılırdı.²⁰

1.10.TÜFENK ATICILIĞI

Osmanlı Devleti'nde tüfenk atışı yapan kişilere "silahendaz" denilmekteydi. Tüfenk atıcılığı eğitimi için kurulan yerlerde barut, tüfenk gibi malzemeler ücretsiz karşılanmaktaydı. Tüfenklerden ok meydanlarında ve avcılıkta da yararlanılmıştır.²¹

1.11.TOMAK OYUNU

Sarayda padişahlarca sevilen ve Yeniçeri Ocağı'nın eğitim programında yer alan tomak oyunu, kamçı şeklinde bir sapa bağlanan kar keçesinden yapılan tomak topuyla oynanırdı. Oyunculara "tomakçı", usta oyunculara "tomakçıbaşı" denilirdi. Oyun, altı kişiden oluşun iki grupta oynanırdı ve amaç rakibin sırtına vurmaktır. Sırt dışında

¹⁷ Sevil Kuzu, "Yeniçerilerin Cenk Oyunu: Matrak", (Çevrimiçi) <http://www.moraldunyasi.com/1591-12-0>, 2 Şubat 2016.

¹⁸ Efkân Çalışkan, "Türk Yumruk Sanatı ve Türk Tekme Sanatı (Muşt zen ve Leked Kup)", (Çevrimiçi) <http://www.matrak.gen.tr/turk-ata-sporu-matrak/cenk-oyunu>, 2 Şubat 2016.

¹⁹ Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.61.

²⁰ Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.61.

²¹ Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.61.

başka yere vurulmazdı. Savunma amacıyla kollar kullanılırdı. Hızlılık ve çeviklik kazandırmaya yönelik bir spordur.²²

1.12.TOP OYUNU

“Alay topu oyunu” olarak da bilinen top oyunu elle oynanırdı. Bu oyunda kar keçesinden yapılmış bir top kullanılırdı. İki çizgi üzerinde duran, “alay” adı verilen, 50-100 kişiden oluşan iki grup topu birbirlerine atarlar ve gelen topları tutmaya çalışırlardı. Topları tutamayıp düşüren takım yenilirdi.²³

1.13.YAYA KOŞUŞU

Düğünlerde, padişah ve elçilere sunulan ziyafetlerde yapılan koşu yarışlarıdır. Bir loşu mesafesi belirlenirdi ve herkes istediği kıyafetle katılabilirdi yarışa. Birinci gelene ödül verilirdi. Ayrıca “peyk” ya da “şatır” adı verilen koşucu haberciler de bulunmaktaydı. Kendilerine özgü kıyafetleri ve dizlerinin altına taktıkları zilleri vardır. Bir elinde balta bir elinde de enerji vermesi amacıyla gül suyu bulunurdu.²⁴

2.OSMANLI DEVLETİ'NDE TANZİMAT İLE BİRLİKTE MODERNLEŞEN SPOR

Osmanlı Devleti son yıllarında kendini kurtarmak için Batı'yı örnek almaya çalışmıştır. Bunu bir sonucu olarak da Abdülmecit Dönemi'nde 3 Kasım 1839'da Tanzimat Fermanı ilan edilmiştir. Tanzimat Fermanı ile birlikte Osmanlı Devleti'nde öncelikle askerî alanda daha sonra kültürel, ekonomik, siyasal ve eğitim gibi pek çok alanda yeni yapılanmalar kendini göstermiştir.

Tanzimat Fermanı'nın eğitime etkisine bakacak olursak bu dönemde yeni eğitim kurumlarına ihtiyacın fark edilip sivil okulların, öğretmen okullarının, rüştiyelerin, ilkokulların, kızlar için ortaokulları açıldığını belirtebiliriz. Bunun yanı sıra okulların

²² Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.62.

²³ Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.62.

²⁴ Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.63.

ders programlarına beden eğitiminin de girdiğini görmekteyiz. Yani modern sporun Osmanlı Devleti'ne girişi Tanzimat Fermanı ile önce okullarda olmuştur.²⁵

Modern anlamda beden eğitimi, Osmanlı Devleti'nde ilk olarak askeri okullarda uygulanmıştır. Burada şunu da belirtmek gerekir ki bu dönemde beden eğitimi daha çok jimnastik olarak algılanmaktaydı. Okulların ders programlarında da “terbiye-i bedeniye, cimmastik, beden terbiyesi, riyazat-i bedeniye” olarak geçmiştir. Beden eğitiminin jimnastik olarak algılanmasının sebebi okullarda bulunan hocaların yurt dışından gelmiş olması ve bu hocaların jimnastik kökenli olmasıdır.²⁶

Jimnastik dersi konulan okullara bakacak olursak sıralamada öncelik askerî okullarıdır. 1862 yılından itibaren askerî okullara meç ve eskrim dersleri konulmuştur. İlk kez 1863 yılında Osmanlı ordusuna subay yetiştiren okul olan, Fransızca eğitim veren Mekteb-i Harbiye'nin ders programına Batılı jimnastik olarak “Riyazat-i Bedeniye” eklenmiştir. Mekteb-i Harbiye'de derslerden sonra M. Martin adlı hocayla spor çalışmaları yapılmış ve nitelikli subay yetiştirmek hedeflenmişti.²⁷ Yine 1863 yılında Askerî İdadîlere de jimnastik; 1864 yılında Harbiye Okulu'na jimnastik, meç, eskrim dersleri konulmuştur.²⁸

Bütün bu bahsedilen askerî okullardan ziyade Batılı anlamda sporun en etkin olduğu, sporda Batılılaşmanın başladığı okul Mekteb-i Sultanî yani Galatasaray Lisesi'dir. Fransız liseleriyle aynı programa sahip olan Mekteb-i Sultanî'de 1 Eylül 1868'den itibaren ders programında jimnastik dersi yer almıştır. Fransa'dan bu alanda yetişmiş hocalar getirilmiş ve sabahları ikişer saat olmak üzere jimnastik dersi yapılmıştır. Bu

²⁵ Veli Onur Çelik, Nefise Bulgu, “Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor”, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, No:24, 2010, s.140.

²⁶ Ayhan Dever, Ahmet İslam, “Osmanlı İmparatorluğu'nun Son Dönemlerinde ve Türkiye Cumhuriyeti'nin İlk Yıllarında Okullardaki Beden Eğitimi Derslerine Sistemik Bir Bakış”, **Interntional Journal of Social Science**, Vol. X X X II, Winter III 2015, s.160-162.

²⁷ Veli Onur Çelik, Nefise Bulgu, “Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor”, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, No:24, 2010, s.141.

²⁸ Ayhan Dever, Ahmet İslam, “Osmanlı İmparatorluğu'nun Son Dönemlerinde ve Türkiye Cumhuriyeti'nin İlk Yıllarında Okullardaki Beden Eğitimi Derslerine Sistemik Bir Bakış”, **Interntional Journal of Social Science**, Vol. X X X II, Winter III 2015, s.161.

okul, Batılı anlamda sporu Osmanlı Devleti'ne yurt dışından getirilen hocalarla adapte etmiştir. Galatasaray Lisesi'nin ilk beden eğitimi hocası Curel'dir. Curel, Fransa'dan jimnastik aletleri de getirmiştir ve gençlere jimnastiği sevdirmeye çalışmıştır.²⁹ Curel'in yaptırmış olduğu jimnastik derslerine katılım başlarda az olmuştur, tepki verenler de olmuştur. Bu nedenle Curel, beden eğitimin sevdirmek için ilk defa "İdman Bayramı" düzenleyerek gençlere Kağıthane'de spor etkinlikleri yaptırmıştır. Curel'den sonra Monsieur Moiroux, Monsieur Martinetti, Stangalli gibi pek çok hoca görev almıştır. Moiroux spor alanında daha çok yüzme ve kürek dallarında eğitim vermiştir. Stangalli, ilk Türk beden eğitimi hocası olan Faik Üstünidman'ın hocası olması noktasında ve jimnastik adına çalışmalarıyla önemli bir isimdir.³⁰

Yukarıda adı geçen yabancı hocaların Galatasaray Lisesi'nde jimnastik adına verdiği çabalarının yanı sıra bu dönemde modern spor kurumlarından biri olan cimmastikhaneleri açmaları noktasında da önemleri vardır. Okul dışında jimnastik için açılan cimmastikhanelerden biri 1880 yılında Stangalli'nin Beyoğlu'ndaki Hacıoğlu Pasajı'nda Maarif Nazırı Müfit Paşa'nın yardımıyla açtığı cimmastikhanedir. Bir diğer cimmastikhane de ileride kendisinden bahsedeceğimiz Faik Üstünidman'ın 1904'te Beyoğlu'nda açmış olduğu cimmastikhanedir. Bu cimmastikhaneler, okul dışında da gençlere jimnastiği sevdirmek ve gençler arasında yaymak amacını taşımaktaydı.³¹

Modern anlamda jimnastik, Osmanlı Devleti'nde halter çalışmalarıyla birlikte anılmaktaydı. Bu dönemde jimnastik başlarda aletli olarak yapılmaktaydı. Curel'in, Moiroux'un, Stangalli'nin aletli jimnastik adına yaptıkları çalışmaları; Stangalli'nin öğrencisi olan Faik Üstünidman tarafından bir ekol haline getirilmiştir. Faik Üstünidman'dan sonra beden eğitime büyük katkıları olan Selim Sırrı Tarcan, Harbiye Nezareti tarafından İsveç'e gönderilmiştir. Geri geldiğinde aletsiz jimnastik olan İsveç

²⁹ Ayhan Dever, Ahmet İslam, "Osmanlı İmparatorluğu'nun Son Dönemlerinde ve Türkiye Cumhuriyeti'nin İlk Yıllarında Okullardaki Beden Eğitimi Derslerine Sistemik Bir Bakış", **Interntional Journal of Social Science**, Vol. X X X II, Winter III 2015, s.161.

³⁰ Doğan Yıldız, **Türk Spor Tarihi**, İstanbul, Eko Matbaası, 1979, s.300-301.

³¹ Fikret Soyer, "Osmanlı Devletinde(1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanındaki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme", **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C. X X IV, No:1, 2004, s.215-216.

jimnastiğini de ülkemize getirmiştir. Tabii bu farklılık iki ekol arasında çatışmalara neden olmuştur.³²

Osmanlı Devleti'nde modern beden eğitimi daha doğrusu jimnastik daha çok Fransız üslubuyla gelişmekteydi. Çünkü bu alanda ilk hocalar Fransa'dan getirilmiş ve Fransız programı uygulanmıştı. Şu ayrıntıyı da vermek gerekir ki Fransa'da jimnastikte Johan Amaros tekniği yaygındı.³³ Ve bize gelen hocalar, bu hocalardan yetişen Türk hocalar da bu tekniği Osmanlı Devleti'nde uygulamışlardır. Johan Amaros cimmnastiği hakkında kısaca bilgi de verelim: basit alıştırmalar, yürüyüş ve koşular, atlamalar, dengeler, aşmalar, güreşme ve didişme, tırmanma, yüzme, taşıma, taş, top, cirit atma, ok ve tüfek atma, eskrim, binicilik temrinleri, milli ve sosyal danslar, korol müzikler.³⁴

Eğitimde önemli bir adım 1869'daki Maarif-i Umumiyye Nizamnamesi'dir. Bu nizamname ile adı geçen askerî okullara ve Galatasaray Lisesi'ne ek olarak 1869'da Rüştüyelere-tabii sadece erkek Rüştüyelere-1870'te Mekteb-i Tıbbiye'ye ve sivil okullara, 1873'te Darüşşafaka'ya, 1877'de İdadîler'e jimnastik dersi konulmuştur. Daha sonra bunları, 1884'te Bahriye Mektepleri, 1893'te Protestan Okulları'nın Kısm-ı İdadîleri, 1895'te Darülmualimatlar, 1907'de Mülkiye Mektebi'nin İdadî kısmı takip etmiştir. Belirtmek gerekir ki Darüşşafaka beden eğitimi alanında ders kitabı bastırarak ilk okul olmuştur. Darülmualimatların ders programlarında beden eğitiminin yanı sıra çocuk oyunları da ilgili dersler yer almaktaydı. Bu da çocuk oyunlarının gelişmesi ve onların önemsenmesi konusunda başarılı bir adımdır. Artık 1908'de ilan edilen Meşrutiyet ile beraber jimnastik, okulların müfredat programlarına girmeye başlamıştır.³⁵

³² Doğan Yıldız, **Türk Spor Tarihi**, İstanbul, Eko Matbaası, 1979, s.328-331.

³³ Fikret Soyer, "Osmanlı Devletinde(1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanındaki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme", **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C. X X IV, No:1, 2004, s.221.

³⁴ Mehmet Güçlü, "Avrupa, Amerika Birleşik Devletleri, Çin ve Türkiye'de Beden Eğitimi ve Sporun Gelişimi", **Milli Eğitim Dergisi**, Mart, Nisan, Mayıs 2001, (Çevrimiçi) dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler, 29 Şubat 2016.

³⁵ Ayhan Dever, Ahmet İslam, "Osmanlı İmparatorluğu'nun Son Dönemlerinde ve Türkiye Cumhuriyeti'nin İlk Yıllarında Okullardaki Beden Eğitimi Derslerine Sistemik Bir Bakış", **Interntional Journal of Social Science**, Vol. X X X II, Winter III 2015, s.162.

Tabii burada jimnastik dersinden bahsederken bu dersi veren beden eğitim hocaları hakkında da bilgi vermek gerekir. Askerî ve sivil okullarda modern anlamda beden eğitimi dersinin etkin bir hal alması beden eğitimi hocasına ihtiyaç duyurmuştur. Bu dönemdeki beden eğitimi hocalarının niteliklerini üç grupta toplayabiliriz:

1)Bu alanda tecrübeli olan yurt dışından getirilmiş ilk beden eğitimi hocaları: Curel, Moiroux, Martinetti, Stangalli.

2)Yurt dışından gelen hocalardan eğitim alan ilk Türk beden eğitimi hocası: Faik Üstünidman.

3)Yurt dışına giderek bu alanda eğitim alan ve olimpiyat anlamında girişimlerde bulunan beden eğitimi hocası: Selim Sırrı Tarcan.³⁶

Osmanlı Devleti'nde okulların ders programlarına jimnastiğin konulması Sultan Abdülaziz Dönemi'nde olmuştur. Kendisi yurt dışına yaptığı geziler sonucunda okullara hem beden eğitimi dersi koyulmasını hem de bu alanda kitapların çevrilmesini emretmiştir.³⁷ Ki askerî okullara jimnastik dersi konulduğu sırada daha düzenli bir program olması için askeri mütercim Miralay Mustafa Hâmî Bey, Fransız Cinmastik Talimatnamesi'ni aynen, resimleriyle birlikte çevirmiştir.³⁸ Beden eğitimi ve diğer sporlarla ilgili pek çok çalışma yapılmıştır bu dönemde. Bunlarla ilgili bilgilere daha sonra değineceğiz.

Sporun daha doğrusu modern anlamda sporun ilk ayağı okullardır. Ancak okulların yanı sıra bir diğer oluşum da kulüplerdir. Özellikle Abdülaziz zamanında kulüpleşmenin ilk adımlarını görmekteyiz. Osmanlı Devleti'nde ilk spor kulübü İngiliz Amiral Hobart Paşa'nın 1867'de "The Imperid³⁹ Yachting and Boating Club" adıyla açtığı su sporları kulübüdür. Ancak halk tarafından pek ilgi görmemiştir.

³⁶ Fikret Soyer, "Osmanlı Devletinde(1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanındaki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme", **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C. X X IV, No:1, 2004, s.223.

³⁷ Veli Onur Çelik, Nefise Bulgu, "Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, No:24, 2010, s.141.

³⁸ Fikret Soyer, "Osmanlı Devletinde(1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanındaki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme", **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C. X X IV, No:1, 2004, s.219.

³⁹ Kelimenin asıl hali "imperial"dir. Ancak metinde "impered" şeklinde geçmektedir.

Kulüpleşme ve sporun halk tarafından benimsenmesi aslında futbol sayesinde olmuştur.⁴⁰ Futbol ilk defa 1895'te İzmir- Bornova'da tütün ve pamuk ticaretiyle uğraşan İngiliz ailelerce oynanmıştır.⁴¹ Seyahatname-i Londra'da İngilizlerin spor hayatı hakkında verilen bilgilerde İngilizlerin futbola pek benzemese de kriket(top oyunu) adlı bir oyunu yaygın olarak oynadığını anlamaktayız. Ayrıca at yarışı, boks, koşuculuk, okçuluk, av gibi bizde de olan oyunların onlarda da olduğunu görmekteyiz.

42

Osmanlı halkı her ne kadar futbola ısınsa da 2.Abdülhamit futbolu yasaklamıştır. 2.Abdülhamit, Abdülmecit'in bir güreşçi tarafından öldürüldüğüne inandırılmıştı. Bu nedenle güreş tekkelerini kapattığı gibi toplu bir eyleme de izin vermiyordu. Buna bağlı olarak futbolu da yasaklamıştı. Ancak Kadıköy'de top oynayan gençler tarafından 1899'da ilk futbol kulübü olan "Black Stockings" kurulur. Kurucusu Fuat Hüsnü takma ad olarak "Boby"i kullanmıştır. Hem kulübün adının hem de takma adın İngilizce olması İngilizlere tanınan ayrıcalıktan yararlanmak içindir. Ancak ilk maçta yakalanıp ceza almışlardır.⁴³ İzmir'de Football and Ruby⁴⁴ ve İstanbul'da Kadıköy, Moda İngilizlerce, Elpis Rumlarca kurulmuş futbol kulüpleri idi.⁴⁵ Ancak ilk Türk futbol kulübü Saray Nazırı Osman Paşa'nın çocukları ve arkadaşlarının 1903'te kurduğu Beşiktaş Basiret Osmanlı Jimnastik Kulübü'dür. Tabii bunu 1905'te Mektebi Sultanî öğrencilerinden oluşan Galatasaray Kulübü ve 1907'de kurulan Fenerbahçe Spor Kulübü izlemiştir.⁴⁶ Bunlar dışında Altınordu, Süleymaniye, Vefa, Nişantaşı, Türk Gücü Anadolu gibi Türk kulüpleri de vardır.⁴⁷ Futbol, halk tarafından modern

⁴⁰ Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.64-65.

⁴¹ Mert Kerem Zelyurt, "Türk Modernleşmesinde Spor: Tanzimat'tan Erken Cumhuriyet'e", **International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic**, Vol. VIII, 2013, s.1469.

⁴² Fikret Turan, **Seyahatname-i Londra: Tanzimat Bürokratinin Modern Sanayi Toplumuna Bakışı**, Çev. Fikret Turan, İstanbul, Tarih Vakfı Yurt Yayınları, 2009, s.20-108-109.

⁴³ Mert Kerem Zelyurt, "Türk Modernleşmesinde Spor: Tanzimat'tan Erken Cumhuriyet'e", **International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic**, Vol. VIII, 2013, s.1469.

⁴⁴ Fikret Soyer, "Osmanlı Devletinde(1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanındaki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme", **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C. X XIV, No:1, 2004, s.217.

⁴⁵ Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.65.

⁴⁶ Veli Onur Çelik, Nefise Bulgu, "Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, No:24, 2010, s.143.

⁴⁷ Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.65.

sporun benimsenmesinde önemli bir yer edinmişti. Futbolun bu kadar benimsenmesi dikkat çekicidir. Çünkü yaygın bir inanca göre top, Hz. Hüseyin'in başıyla özdeşleştirildiğinden sevilmezdi. Büyükler top oynayan çocuklara kızardı. Bu kaniya rağmen futbol, modern sporun yayılmasında büyük katkı sağlamıştır.

Futbol dışında atletizm, boks, bisiklet binme gibi sporlar da 19. yy. içerisinde yabancı uyruklu ailelerden görülmeye başlanmıştır.⁴⁸

Jimnastik ve futbol dışında yenileşme süreci içerisinde at yarışları halat çekişme ve atletizm de dikkati çeken sporlardan olmuştur. Sultan Abdülaziz döneminde at yarışları ön plana çıkmıştır. "Kağıthane Yarışları" adıyla yarışlar düzenlenmiştir. Hâlâ devam eden Veliefendi Tesisleri'ndeki at yarışlarının temeli bu dönemde atılmıştır. Modern anlamda at yarışları da Sultan 1. Abdülhamit döneminde İzmir'de yapılmıştır. Halat çekişme askerî okullarda güç kazandırmak amacıyla yapılmaktaydı. Halat çekişme yarışları ilk defa 1913 yılında Galatasaray tarafından düzenlenmiştir. Atletizmin temelleri, jimnastiği Osmanlı okullarında uygulatan yabancı hocaların yaptırdığı koşularla atılmıştır. Galatasaray ve Fenerbahçeli gençler bu koşuları ileri götürmüştür. İlk atletimiz Galatasaray'ın futbolcusu Şehit Celal'dir. Silifkeli Şükrü Bey, Halil Bey bu spordaki diğer önemli isimlerdir.⁴⁹

Sporda ve özellikle futboldaki bu baskı hali 2.Meşrutiyet'in ilanıyla yani İttihat ve Terakki'nin etkisiyle son bulmuştur. Artık gençler özgürce spor yapabilecekti. Ayrıca 1908'den sonra bu sporların yanı sıra Batı'da oluşan izcilik de Osmanlı Devleti'nde görülmeye başlanmıştır⁵⁰. Burada önemli bir bilgi de Meşrutiyet'le beraber özgürleşen ortamda yapılan olimpiyat çalışmalarıdır. Olimpiyatlarda Osmanlı'yı temsilen jüriliğe aday olan ilk isim Selim Sırrı Tarcan'dır. Ancak 2.Abdülhamit baskısı nedeniyle Osmanlı Devleti 1896 Atina, 1900 Paris⁵¹, 1904 Saint Loius'teki olimpiyatlara katılamamıştır. Osmanlı Devleti ancak 1908'deki Londra Olimpiyatları'na

⁴⁸ Veli Onur Çelik, Nefise Bulgu, "Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, No:24, 2010, s.139.

⁴⁹ Doğan Yıldız, **Türk Spor Tarihi**, İstanbul, Eko Matbaası, 1979, s.333-345-349.

⁵⁰ Veli Onur Çelik, Nefise Bulgu, "Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, No:24, 2010, s.143.

⁵¹ Tuncer Kurt, 'v.d.', **Türk Spor Tarihi**, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015, s.65.

katılabilmiştir. Osmanlıyı temsilen olimpiyatlara katılan ilk isim jimnastikçi Alekao Mulos'tur. Ancak bir başarı elde edememiştir. 1912 Stockholm Olimpiyatları'nda iki sporcumuz ilk kez resmi belge ile Osmanlıyı temsil etmiştir. Olimpiyat anlamında Selim Sırrı Tarcan oldukça emek vermiş ve Milli Olimpiyat Komitesi'ni kurmuştur.⁵² Ayrıca beden eğitimi adına da terbiye-i bedeniye mektebini açarak katkıda bulunmuş bir beden eğitimi hocasıdır.⁵³

Son olarak spor alanında ele alınan çalışmalara değinelim. Osmanlı Döneminde ilk spor metni Yenicami Kâtibi Abdullah Efendi'nin 1691 yılında kaleme aldığı spor yönetmeliğidir. 1847 yılında 2.Mahmut Döneminde Mustafa Kani Efendi okçuluğu anlatan "Telhîs-i Resâil-i Rimat" adlı eseri yazmıştır. İlk jimnastik kitabı 1886'da Nazım Şerafettin Bey'in kaleme aldığı "Bahçe ve Salonlarda Jimnastik Talimi" adlı eserdir. Bu alanda Osmanlıca çeviri Mustafa Hâmî Paşa'nın çevirmiş olduğu "Fransız Jimnastik Yönetmeliği"dir.⁵⁴ Meşrutiyete kadar modern anlamda tek spor kitabımız olması noktasında da önemlidir.⁵⁵ Ayrıca çalışmamızın konusunu oluşturan "Riyâzat-i Bedeniye-i Tıbbiye" adlı eseri de kaleme almıştır. İlk spor kitabı Galatasaray Lisesi mezunu, ilk Türk beden eğitimi hocası olan, Şeyhül-idman olarak bilinen Ali Faik Üstünidman'ın yazdığı "Jimnastik yahut Riyâzet-i Bedeniye" adlı kitabıdır.⁵⁶

Spor kitapların yanı sıra basında da yer etmiştir. İlk spor yazısı Servet-i Fünun dergisinin 14 Mart 1891 sayısında yayımlanan, Osmanlının Washington elçiliğini yapmış olan Ali Ferruh Bey'e ait olan eskrim konulu makaledir. İlk spor dergisi 1910 yılında Burhan Felek tarafından çıkartılan "Futbol" dergisidir. Ayrıca Selim Sırrı

⁵² Veli Onur Çelik, Nefise Bulgu, "Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, No:24, 2010, s.144.

⁵³ Ayhan Dever, Ahmet İslam, "Osmanlı İmparatorluğu'nun Son Dönemlerinde ve Türkiye Cumhuriyeti'nin İlk Yıllarında Okullardaki Beden Eğitimi Derslerine Sistemik Bir Bakış", **International Journal of Social Science**, Vol. X X X II, Winter III 2015, s.163.

⁵⁴ A. Atalay, "Osmanlı ve Genç Türkiye Cumhuriyeti Döneminde Sporda Batılılaşma Hareketleri", **Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi**, C. II, No:2, 2007, s.32-33.

⁵⁵ Doğan Yıldız, **Türk Spor Tarihi**, İstanbul, Eko Matbaası, 1979, s.275.

⁵⁶ Efkan Canşen, Türkiye Cumhuriyetinin Spor Politikaları, **Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, C.17, No:1, Haziran 2015, s.35.

Tarcan “Terbiye ve Oyun” adlı dergiyi, Cemi Halit Bey de 1913’te “İdman” adlı dergiyi çıkartmıştır.⁵⁷

RİYÂZAT-I BEDENİYYE-İ TIBBİYYE

Yazar Hakkında Bilgi

Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye, Alman Doktor Daniel Gottlob Moritz Schreber’e ait olan, Fransızcadan çevirisi yapılan spora dair bir metindir. Yazar hakkında kısaca bilgi verelim:

Schreber, 15 Ekim 1808 tarihinde Leipzig’de doğmuş,10 Kasım 1861 tarihinde vefat etmiş bir bilim adamıdır. Kendisi cerrah, pedagog, ortopedist, jimnastikçi olarak nam salmıştır. Özellikle Leipzig Üniversitesi’nde jimnastik ve psikiyatri alanında yapmış olduğu çalışmalar bilim dünyasında önemli bir yere sahiptir. Bilimsel çalışmalarında gençlere ve çocuklara yönelik bedensel gelişimleri için jimnastik adına bazı girişimlerde bulunmuştur. Bu amaçla Leipziger Ortopedi ve Jimnastik Kulübü’nü kurmuştur. “Tıbbi Kapalı Jimnastik” olarak çevrilen “Die ärztliche Zimmergymnastik” adlı eseri de bu alanda yapmış olduğu başka bir çalışmasıdır.⁵⁸ Çocukların gelişim dönemlerinde disiplin altında tutulması ve jimnastikle bedensel gelişimlerinin sağlıklı bir şekilde sağlanması gerektiğini savunan Schreber, çocuklara yönelik oyun alanları ve yeşil alan oluşturmak amacıyla girişimlerde de bulunmuştur.⁵⁹

Mütercim Hakkında Bilgi

Asıl adı “Système de Gymnastique de Chambre Médicale et Hygiénique” olan Fransızca bu spor metnini Osmanlı Türkçesi’ne çeviren isim Askerî Mütercim Mustafa

⁵⁷ Efkan Canşen, Türkiye Cumhuriyetinin Spor Politikaları, **Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, C.17, No:1, Haziran 2015, s.35.

⁵⁸ “Schreber, Daniel Gottlob Moritz”, **Deutsche Biographie**, (Çevrimiçi) <http://www.deutsche-biographie.de/sfz79144.html>, 04 Mart 2016.

⁵⁹ “Dr. med. Daniel Gottlob Moritz Schreber”, **Garten- Literatur**, (Çevrimiçi) http://www.garten-literatur.de/Leselaube/persoentl/schreber_p.htm, 04 Mart 2016.

Hâmî Paşa'dır. Mustafa Hâmî Paşa, eserin adını “Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye” olarak çevirmiştir. Mustafa Hâmî Paşa hakkında kısaca bilgi verelim:

Mustafa Hâmî Paşa 1846 yılında Tıbbiye Mektebi'nden mezun olduktan sonra Hicaz tabipliğinde bulunmuştur. Miralayken Ceride-i Askeriye mütercimliği yapmıştır. Hayatının sonlarına doğru Askerî Şura azası olmuştur. 1878 yılında vefat etmiştir, kabri Eyüp'tedir. Kendisinin coğrafya, fenn-i harb, ve tabii bilimler ve tıpla alakalı otuzdan fazla eseri varır. Tıpla ilgili eserleri: Anatomi ve İlm-i Teşrih, Fenn-i Kıyâfet, Fenn-i Sibâhat, Hazine-i Fünûn Kanûn-ı Sıhhat, Manâfi' al-Huccâc, Manâfi' al-Âzâ, Manâfi' al-İnsan, Risâle-i Edviye, Panzehirnâme, Risâle-i Terceme-i Hıfz-ı Sıhha-i Ahali, Risâle-i Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye, Sıhhat-nümâ, Sıhhat-nümâ-yı Kebir.⁶⁰

Eser Hakkında Bilgi

Asıl adı “Système de Gymnastique de Chambre Médicale et Hygiénique” olan bu eser 1856 yılında Daniel Gottlob Maritz Schreber tarafından kaleme alınmıştır. Eser, Paris'te “Typographie Georges Chamerot” adlı matbaada basılmıştır ve Fransızcadır. Ancak pek çok dile de çevrilmiştir: Fransızca olarak 1856, 1867, 1872, 1883, 1890, 1908, 1981, 1983 ve 2011 yıllarında tekrar basılmıştır; Almanca olarak 1872, 1882 ve 1899 yıllarında; İngilizce olarak 1899 yılında basılmıştır⁶¹. Eserin Osmanlı Türkçesi'ne çevirisi, Mustafâ Hâmî Paşa tarafından yapılmıştır. Çeviri eser, Takvîmhâne-i Âmire Matbaası'nda Hicri 14 Rabiü'l-ahir 1276, Miladi 10 Kasım 1859 yılında basılmıştır. Eserin içeriği hakkında bilgi vermeden önce şunu belirtmek gerekir ki eserin orijinal haliyle Osmanlı Türkçesi'ne çevrilmiş halini karşılaştırdığımızda pek az bir fark göze çarpmaktadır. Bu farklardan biri resimlerin sayısıdır. Orijinal metinde

⁶⁰ Ekmeleddin İhsanoğlu, 'v.d.', **Osmanlı Tıbbi Bilimler Literatürü Tarihi**, Ed. Ekmeleddin İhsanoğlu, İstanbul, İrcica, 2008, s.561-566.

⁶¹ (Çevrimiçi) <https://www.worldcat.org>, 04 Mart 2016.

14. ve 15. rakamla belirtilen resimdeki kolu yana açma hareketi aynıdır. Sadece 15. resimde tekrar verilmesi hareketi güçlendirme amacıyla. Mustafa Hâmî Paşa eseri çevirirken bu iki hareketi tek bir rakamla göstermiştir. Bir diğer farklılık ise resimdeki kişinin kıyafetidir. Ana hatlarıyla aynı giysi çizilmiştir. Yani şalvara benzer bir alt ve düğmeli bir üst spor kıyafeti olarak belirlenmiştir. Ancak orijinal metinde kişinin başında herhangi bir şey yokken çeviri metinde kişinin başında fese benzer bir şey vardır.⁶²

Çeviri eseri inceleyecek olursak ön sözü Allah'ın insanı en mükemmel varlık olarak yaratmasına şükürle başlar. Allah'ın yarattığı bu vücudun sağlıklı bir şekilde kullanılması için gereken hareketler yani jimnastik hakkında bir bilim oluşturulduğuna dair bilgiler verilir. Avrupa mekteplerinde jimnastiğin ders olarak okutulduğu ve bu alanda eserler olduğu belirtilir. Schreber'in yazmış olduğu "Système de Gymnastique de Chambre Médicale et Hygiénique" adlı eserin yabancı dil bilmeyenlere faydalı olması amacıyla Mustafâ Hâmî Paşa tarafından Türkçeye çevrildiği ve Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye adı verildiği belirtilerek bu kısım sonlanır.

Giriş kısmında vücut, organlar ve kaslar hakkında bilgiler verilir. Jimnastiğin bazı hastalıkların tedavisinde yardımcı olduğuna ve vücudu güçlendirdiğine dair bilgiler verilir çevrilen eserin evde aletsiz yapılabilecek bir jimnastiği anlattığı belirtilmiştir.

Giriş kısmından sonra jimnastiğe ve yapılacak olan hareketlere yönelik uyarılar on üç maddeyle belirtilip numaralandırılmış resimlerle görselleştirilen beden hareketleri yani idmanlar anlatılmaya başlanmıştır. Toplam kırk dört beden hareketi anlatılmıştır. Anlatılan jimnastik baş, kol, bacak ve gövdeye ait hareketlerden oluşur ve tüm vücudu çalıştırmaya yöneliktir. Hareketlerin yapılışı anlatılırken faydası ve yapılma miktarı da verilmiştir.

Son kısımda jimnastiğe dair genel kurallar anlatılmıştır. Hareketlerin kaç defa yapılması gerektiği, bazı hareketlerin kadınlara ve yaşlılara uygun olup olmadığı ya da "nun" harfiyle derin nefes alınması, "cim" harfiyle hareketin verilen sayının yarısı

⁶² (Çevrimiçi) gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k6450558g, 04 Mart 2016.

kadar yapılması, “kaf” harfiyle hareketin oturarak yapılması ve “ye” harfiyle hareketin yatılarak yapılması gibi bilgiler verilmiştir. Kurallar hakkında verilen bilgilerden sonra eserin basım yeri ve tarihi belirtilip eserin çevirisi bitirilmiştir.

Çeviri eser ile orijinal eser bölüm olarak tutmaktadır. Orijinal eserde de bölümler; ön söz, giriş kısmı, beden eğitimine dair verilen bilgilerin olduğu kısım, jimnastiğe dair maddelerin anlatıldığı kısım, beden hareketlerinin anlatıldığı kısım ve kurallar şeklinde sıralanmıştır.⁶³

Eserde anlatılan idmanlar daha çok erkeklere yöneliktir. Pek çok hareket kadınlara uygun değildir. Kadınların yapabileceği beden hareketleri de çizimi erkek olan resimlerle gösterilmiştir. Özellikle bacağın üst kısmını çalıştıran hareketler kadınlara uygun bulunmamıştır. Dizi büküp öne kaldırma, vücudu sert şekilde öne eğme, değnekten bacakları ileri ve geri tarafa geçirme gibi hareketlerin kadınlar tarafından yapılmamasına dair uyarılarda bulunulmuştur.

Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye; Tanzimat Dönemi’nde Osmanlı Devleti’nde yer edinmeye başlayan jimnastik hakkında resimle görselleştirilmiş ve ayrıntılı açıklamalar yapan, hastalıklara dair bilgiler veren, bu hastalıklara yönelik yapılabilecek beden hareketlerini anlatan, insan vücuduna jimnastiğin faydasını ve bu fayda için uygulanacak olan beden hareketlerinin nasıl yapılması gerektiğini açıklayan bir spor metnidir. İncelediğimiz çeviri metnin amacı yabancı dil bilmeyenlerin de jimnastikten faydalanmasına yöneliktir. Eserin önemi anlattığı jimnastiğin evde, herhangi bir yere ihtiyaç duyulmadan, belirli bir alet kullanmadan yapılabilecek şekilde olması ve bilimsel alanda Tanzimat Dönemi’nde gelişen modern spora dair terimlere ulaşmamızı sağlamasıdır.

⁶³ (Çevrimiçi) gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k6450558g, 04 Mart 2016.

**1. RİYÂZAT-I BEDENİYYE-İ TIBBİYYE'NİN
TRANSKRİPSİYONLU METNİ**

RİSÂLE-İ RİYÂZAT-I BEDENİYYE

(2. Sayfa) Cenâb-ı Āferînde-ı ecsâm-ı milel Te'âlâ zâtihî 'an-el-'avârız ve-l-'alel hazretleri, zübde'-i halâ'îk olan nev'-i insânı ahsen-i takvîm üzre halk ve îcâd edüp a'zâ ve cevârihden her bir 'uzv ve cārihaya harekât-ı maḥşûşa-ı mütenevvi'a i'tâ ve iḥsân buyurmasında daḥi nice nice ḥükm-i hafıyye-i celîle-i ilâhiyyesi vardır ki insân taḥrîk-i zebân-ı şükründe 'âciz ve ḥayrândır. Vücûd-ı insânda olan harekât-ı bedenıyyeniñ her birisiniñ icrâsında ḥıfz-ı şıḥhatce derkâr olan fevâ'id-i 'azîme, berâhîn-i tıbbıyye ile müberhen olmasıyla işbu harekât-ı muḥtelife-i a'zâyı uşûl üzre icrâ eylemeniñ tarîklerini mübeyyen olmak üzre ba'zı aşḥâb-ı efkâr taraflarından cimnâstik ismiyle mevsûm bir fenn-i maḥşûş vaz' ve îcâd olunmuşdur. Fenn-i mezbûruñ fevâ'id ve menâfi'i mücerreb ve ḥuşûşiyle uşûl-ı icrâsı daḥi müretteb oldığından ta'allüm olunan 'ulûm-ı sâ'ire misillü (3. Sayfa) fenn-i mezkûruñ 'ilmi ve 'ilmiyyesi daḥi Avrupa mekteblerinde ta'allüm olunmaktadır. İşbu fenn-i maḥbûluñ ber-vech-i muḥarrer ḥıfz-ı şıḥhatce kaḫıyyesine ḫizmeti cihetiyle bu bâbda vecîz ve mufaşşal pek çok mü'ellefât zîver-i destgâḫ ṭab' ve temsîl olup bunlardan Nemçe etıbbâsından (Schreber⁶⁴) nâm zâtıñ harekât-ı cimnâstikıyyeyi ba'zı 'ilel ve emrâz tedâvîsine daḥi taṭbîk ile istiḥşâl-i şıḥhat-ı zâ'ile yâḥûd muḥâfaza-ı şıḥhat-ı mevcûde zımnında alât ve edevât olmaḫsızın icrâ olunacak harekât-ı cimnâstikıyye ma'nâsında (Gymnastique de Chambre Mèdicale et Hygiènique⁶⁵)⁶⁶ 'unvânıyla tertîb ü te'lîf eylemiş olduğu risâle-i vecîzesi ḥadd-i zâtinde müfîd ve muḥtaşar ve erbâbı 'inde merḡûb ve mu'teber bir risâle olmasıyla ve lisân-ı Türkî üzre tercemesinde elsine-i ecnebiyyeye aşınâ olmayanlara bir ḫizmet olacağı müṭâla'asıyla risâle-i merḡûmeyi ḥâlâ Emîr-i Mekke-i mükerreme, devletlü, siyâdetlü Şerîf 'Abdullah Pâşâ Hazretleriniñ yaver-i ḫarbi, 'abd-ı kadîm-i ḫazret-i pâdişâhî Mîralây El-ḥâc Muştafa Ḥâmî 'âcizâne, lisân-ı selâset-i 'unvân-ı Türkî'ye naḫl ve tercemeye şarf-ı naḫdîne

⁶⁴ Bu kelime dizgi hatası sonucu metinde şu şekildedir: "İşreber".

⁶⁵ Bu kelime dizgi hatası sonucu metinde şu şekildedir: "epidienik". Ancak orijinal metinde kelime "hygiènique" şeklindedir. Daniel Gottlob Maritz Schreber, **Système de Gymnastique de Chambre Médicale et Hygiènique**, Paris, Typographie Georges Chamerot, 1856.

⁶⁶ Eserin adı dizgi hatası sonucu metinde şu şekildedir: "Cimnastik di Şambri Medikal ve Epidienik".

ğayretle sāye-i ma'ārifvāye cenāb-ı cihānbānīde resīde-i hītām olmuş. Ve işbu terceme “Riyāzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye” ismiyle tevsīm kılınmıştır.

(Muḳaddime)

Beyāndan müstağni olduğu üzere iktizā-ı hikmet, bālīga-ı şamedāniyye ile (4. Sayfa) zübde-i mükevvenāt ve güzīde-i 'avālim-i mevcūdāt olan nev'-i beni-'ādem iki ṭabī'ata mālīk olup birisi cismāniyye ve diğeri taşavvuriyyedir. İnsān kuvve-i cismāniyye ve taşavvuriyyesini bi-l-münāvebe işğāl eylemesi lāzım geldiği umūr-ı ṭabī'iyeden olduğundan kuvve-i 'aqliyye duḳār-ı baṭālet ve ta'ṭīl olduğu hālde vücūda zarar geldiği misillü kuvve-i cismāniyyeniñ daḫi ta'ṭīlinde 'aqla fütūr 'arīz olduğu bedīhīdir. Bu taḳdīrce nev'-i beni-'ādemiñ şıḫḫat ve selāmet-i vücūdı iştiğālāt-ı lāzimeye menūtdur. Egerçi bizler bu uşūl ve ḳā'ideye ri'āyet etmeyüp tekāsül eder isek a'zā-ı bedenimize za'f ve hüzāl-i ṭārī olarak hizmetlerine ḫalel ve perişānlık gelüp soñra keyifsizliği müntic olur. Ve eger kuvve-i bedeniyyeniñ tezāyüdi esbābına diḳḳat olunur ise nihāyet derece olan kuvvet-i vücūd istihşāl olunabilir. Bil-'akis kuvvet-i mezkūre hāli üzere terk olunur ise bi-t- tederīc tenāḳuş edüp maḫv u zā'il olacağı hālāt-ı ma'lūmedendir. El-ḫālet-i hazīhi medeniyyet kesb-i intişār ederek an-be-an teraḳḳi bulmaḳda olduğundan dā'ire-i medeniyyetde murabba'-nişīn bāliş-i ḫuzūr ve rāḫat olanlar hizmet-i bedeniyye ve cismiyyeleri muḳābilinde kuvve-i ḫayāliyye ve mefkūrelerini şarf ve a'māl ile imrār-ı evḳāt ve leyāl eylemeleri cihetle vaktleri olamaz. Ve birtāḳım daḫi vaktleri olsa bile o mişillü ef'āl-i muḳteziyyeniñ (5. Sayfa) icrāsına taḳayyüd etmezler. Vücūd-ı insānı mertebe-i kemāl işāl etmeye ṭabī'at-ı selīme tarafından bayāḡı emr ü tenbīhe olunurcasınadır. Ḳuvā-ı bedeniyyeniñ kemāl ve tezāyüdü esbābınıñ istihşāline ri'āyet olunmayup tekāsül olunursa ḫıfz-ı şıḫḫat-i vücūd ḳazıyyesi mefkūd olarak emrāz-ı bedeniyyeniñ rünemüd olacağı dā'ire-i bedāhetde mevcūddur. Filḫaḳīḳa ḫükemā-ı müteḳaddimīn ve eṭıbbā-ı müte'ahḫirīn cemī'-i nāsı şıḫḫat-i vücūduñ i'āde ve ḫıfzı zımnında 'aḫalāta miḫver lāyıkında ḫareket etdirilmesi ve bir muḳtezā-ı şan'at dā'imā ḫareket üzere bulunmayup hizmet ve me'mūriyyet-i zihniyye ile meşḡul ve rāḫatda bulunan kesān ḫaḳlarında daḫi her bir dürlü meşy ü ḫareket eylemek ve esbe süvār olmak ve ta'allüm-i seyf ve meşḡuliyyet-i bāḡ u baḡçe mişillü ḫarekāt-ı vücūduñ fevā'idini müstelzim ve icrāsı daḫi eshel olduğu ecluden, bu maḳūle-i meşāḡil ile me'lūf olmalarını emr ü tenbīh ederler idi. Bu nev'-i ḫareketleriñ fā'idesi vücūda 'umūm üzere

olmadığından maṭlūbumuz üzre her bir ‘uzva fā’idesi olmaz ve yürümeklik her maḥallde mümkün olmasıyla dā’imā icrā olunur. Ḥarekāt-ı bedeniyyeden ise de genç kimesnelerin vücūdları ḥaḳlarında yālñız işbu ḥareketiñ kifāyet eylemeyeceği derkārdir. Her ne kadar müṭāla‘a-ı ‘ulūm ve ma‘ārif (6. Sayfa) ve taḥṣil-i kemālāt ve letā’if gibi insāna göre meşgūl olmağa ṣāyān dünyada bir şey olduğu bedīhī ise de ‘ibādet ve ḳabāḥat ṣiḥḥat-i vücūd ile olur. Mesel-i meşhūr üzre ṣiḥḥat-i vücūdu muḥāfaza edecek ḥarekāt-ı lāzımeyi daḫi icrā eylemek bil-aḫire ma‘lūmāt-ı zihniyyeyi sevmek demektir. Anuñ için umūr-ı ma‘ḳūle ve zihniyye ile meşgūl olup efkār-ı ‘amīḳa ile imrār-ı vaḳt iden kimesneler ḥarekāt-ı bedeniyye icrāsını ḳayd etmediklerinden vücūdları zinde olamaz. Ve ekser kimesnelerin ḫizmet ve mecbūriyyetleri münāsebetiyle meşgūliyyet-i zihniyyeleriyle bedeniyyeleri ṣūret-i muvāzenetde bulunamayup müṭāla‘at-ı zihniyyelerinde ḡalebe ḥāṣıl olduğundan ve bu ‘ādem-i müvāzenet ḳaḫiyyesi ise ṣiḥḥat-i vücūdu ikmāl idemeyeceğinden mehère-i eṭibbā bu bābda riyāzat-ı bedeniyye için bir fenn-i cedīd icād ve iḫtirā’ etdiler. Fenn-i mezkūre dā’ir tercemesine ibtidār olunan işbu risālede ba‘zı ḥāl-i marāzı def’ ve izāle edebilecek mertebede olan riyāzat-ı bedeniyye-i ṭıbbiyye ta‘rīf ve beyān olunacaktır. Ve işbu riyāzat-ı bedeniyye evvel emrde başlıca ḥareket-i beden ile meşgūl olmaḫdan neş’et iden ḫummāsız birtāḳım keyifsizliklerde isti‘māl ve icrā olunup ba‘dehu bi-t-tecrūbe (7. Sayfa) sā’ir emrāz ḥaḳḳında daḫi fevā’idi isbāt olunmuştur. Ba’zı kesāmiñ mübalaḡasına göre mezkūr riyāzat-ı bedeniyye keyfiyeti her dürlü ḫastalıklara nāfi’ ve ‘urūḳ-ı emrāzı ḳāṭ’ olur ise de bu tamāmıyla ḳabūl olunur söz deḡildir. Zīrā ḥālāt-ı ma‘lūmedendir ki vücūd-ı insāmiñ a‘zā-ı muḫtelifeden terkibi cihetle emrāz-ı mütenevvi‘a ile marīz olacağından her ḫastalığa işbu riyāzat-ı bedeniyye kifāyet idemeyüp faḳat ba‘zı emrāzıñ tedbīr ve tedāvīsine zamm ve ‘ilāve olunarak bilā-tereddūd isti‘mālīñ daḫi pek çok fā’idesi görölür. Gerek ḫıfz-ı ṣiḥḥat ve gerek taḳviyyet-i a‘zā ḳaṣd ve ḡaraḫıyla icrā olunacak ḥarekāt-ı bedeniyyeniñ asār mertebesini fehm-i idrāk eylemek lā- aḳall cihāz-ı ‘aḫālīsiniñ fi‘l-i ṭabī’iyle beraber dā’ire-i bedeniyyede icrā eylediği ḫizmet-i maḫṣūṣa üzerine ba‘zı mertebe-i ma‘lūmāt-ı cüz’iyyeye tevaḳḳuf ideceği beyāndan müstaḡnīdir. Ef‘āl-i mütenevvi‘a cemī’ a‘zāda ḡāyet ḫisāb ve niṣābında olmasıyla insān lāyıḳıyla neṣv ü nemā bulmaḫ ve ṣiḥḥat-ı bedeniyye ve ḥāl-i ṭabī’isini ḫıfz u viḳāye eylemek için bir miḳdār ḳuvve-i bedeniyyeye muḫtāc olduğundan bunuñ daḫi istiḫṣālī hem zihn ve hem de bedeni işḡāle

mütevakkıfıdır. Bu maqşûda nâ'il olmak işğâl-i zihniyyeden ziyâde hareket ve taqallüşât-ı (8. Sayfa) 'adaleye muhtâc ve merbûtdur. Bütün hayât-ı âliyye-i a'zâ-ı bedeniñ cüz'ularınıñ teceddüd itmesiyle vücûda yaramayan cüz'ularınıñ hârice def' ve izâlesi ve a'zâ-ı mezkûreniñ ta'mîr ve tezdîdi için ekl ü şurb ve teneffüs vâsıtasıyla hâricden dâhil vücûda nüfûz iden mâddeler her bir 'uzvuñ nice teşâbüh tarîkiyle kalb olunmasına menûtdur. Zîrâ a'zâ-ı vücûdi terkîb iden cüz'ular teceddüd itdikce a'zâ-ı mezkûre hayât bulup beķâ ve kuvveti ziyâdeleşerek tâzelenürler. Bu taķdîrce vücûdumuzuñ şıhhat u 'âfiyetde olmaķlığı için eczâ'-ı lâzimesiniñ teceddüd idüp tâzelenmesi lazımdır. Egerci eczâ'-ı mezkûreniñ teceddüd eylesine mâni' olan esbâb tard u teb'id olunmaz ise mizâcsızlık veya hastalık zuhûr ve belki hayâtı tehlikeye ilkâ eder. Bu sebebden mevâdd-ı ğidâ'ıyyeniñ kifâyet eylemeyecek derecede isti'mâli ve mevâdd-ı ğayr-ı nâfi'anıñ ihrâc olunamayup terâküm eylesini ya'ni mevâdd-ı ğidâ'ıye-i dâhiliye ile berây-ı taşfiye-i ahlât def' ve izâlesi lâzımeden olan mevâdd-ı ğayr-ı nâfi'a miyânında müvâzenet-i tâmmе bulunamaması vücûduñ hâl-i tabî'iden ziyâde büyümesine veyâhûd her bir 'uzv müsavât üzre büyümemesine nebe', (9. Sayfa) bi-l-aħire telef vücûda bâ'is olur. Eger istirahat beden nişâbında olur ise ol vaķt âletlerimizi terkîb iden eczâ'-ı menşe'-i mezkûre bis-suhûlet teceddüd iderler. Cihâz-ı 'adâlî, eczâ'-ı sâ'ire-i bedeniyyeniñ eñ cesâmetlisi olup ve mevâdd-ı 'adaleye daħi şol bir ensicedir ki miħver lâyıķında hareket etmekte oldukları hâlde kendilerini terkîb ve teşķil iden mâddeyi kendilerine teşâbüh ve istihâle eylemeye cümlesinden ziyâde muķtedir olurlar. Bu sebeplerden nâşî cümle 'adaleye nişâbında hareket etdirildiğinde mâdde-i ğidâ'ıyyesini sür'atle ve kemâl derecede aħz itmekle sâ'ir ensiceden ziyâde şalâħiyyeti olup ķanı ve seyyâlât-ı sâ'ireniñ kâffesini tezdîd itdirerek mertebe-i kemâle işâl iderler. Kâffe-i aķsâm-ı dâ'ire-i bedeniyyeniñ ğidâ-ı zâtisi olan ķan, cihâz-ı 'adâlîniñ esnâ-ı hareketde taqallüşât vâķı'ası vâsıtasıyla bi-s-suhûlet cevelân ve devr ider. Ve a'zâ-ı teneffüsiyye ile a'zâ-ı hażmiyye daħi fi'lerini ziyâdeleşdirüp bu vâsıta ile ħarâret-i bedeniyye bir miķdâr tezâyüd ider. El- ħaşıl 'adâlâtıñ hareketleri münâsebetiyle kâffe-i aķsâm-ı bedeniyye fâ'ide bulurlar. Ħatta birâz ziyâdece 'adâlâta hareket itdirilse iştiħâ ve ħarâret ve bolca bir ter ve tatlı uyħu ħuşûle gelerek vücûdca 'umûmî iyilik ħis olunur. (10. Sayfa) Tefüşât-ı fisyolociyâ ya'ni menâfi'ü'l-'azâ nâm 'ilm vâsıtasıyla isbât olunmuşdur ki bir kimse cümle

‘ağalesini lâıyıkı vechle hareket itdirse beş altı hafta zarfında cesedi istihâle-i kâmileye mâlik olur. Az hareket itdirenlerde keyfiyet-i mezkûre on ve on iki haftada hâşıl olur. Ve işbu hareket-i ‘ağaliyye vâsıtasıyla cevher-i ‘ağalât kıvâm-ı kâmile ve kuvvet kesb idüp vücûda nefi‘i olmayacak derecede üzerine terâküm iden tabakât-ı şahmiyyeyi dađi tenkış ider. Bu tağdırce hareket-ı mezbûre, vücûda mazarratı olacak bedeniñ eski ve üzölmüş olan cüz’ularını şâğlâm eczâ-ı cedîdeye tebdîl iderek vücûduñ ta‘mîrine küllî nefî olur. İşbu hareketâta ria‘yet olunsa vücûda mazarratı olan şeyleri terâküm itdirmeyüp bu vechle vücûd, insânı ‘ilel ü eşkâmdan berî ider. Bu dađi ma‘lûm ola ki at‘ime-i münâsibe ekli iktizâ eyledikce edviye-i nâfi‘a isti‘mâli vücûduñ şıhhatini mücib olur. Kezalik kifâyet miqdârı ‘ağalâtın hareketi dađi tedâvî-i emrâza pek çok fâ‘idesi olur. Nitekim müsinn kimesneleriñ ağşâ-ı bađınlarıñ emrâz-ı müzminelerinde ve ‘usret-ı hażm ve inkıbâz ve südde-i tıhâl ve südde-i verîd-i bevvâb ve veca‘-ı re’s ve merâk ve sevdâ gibi emrâzda ve genç kimesnelerde za‘fü’l dem ve şirâce misillü (11. Sayfa) ‘ileliñ tedbîr ve tedâvîsinde hareket-ı ‘ađaliyyeniñ i‘âne ve fâ‘idesi olur. Hatta meşy ile olan hareketiñ bu huşûşda fâ‘idesi inkâr olunmadığından mâ‘adâ esnâ-ı hareketde elbiseniñ vücûda sürtmesiyle dađi başka fâ‘ide hâşıl olur. Uşûl-ı fisyolociyâyâ nazarân cümle ‘ağaliyye ile ‘aşabiyye ve ‘alel-huşûş a‘şâb-ı hareket ve a‘şâb-ı his beyninde derkâr olan nisbet-i hağıkiyye iktizâsı üzre hareket-i ‘ađaliyyeniñ bir başka nefi‘i ve fâ‘idesi vardır. Bu bizim şıhhat-ı cismâniyye ve taşavvuriyyemiz ancak cümle ‘aşabiyyeniñ hâl-i tabî‘i üzre bulunmaıklığına bir miqdâr kendilerini tahrike muhtâc olup bu dađi cümle ‘ađaliyyeniñ tahrikinine merbût olduğundan kemâl-i şıhhat dađi bunlarıñ üzerine binâ olunmuştur.

İşbu riyâzat-ı bedeniyye bir hekim-i hâzık mişillü ba‘zı ‘ileliñ tedbîr ve tedâvîsine mu‘âvenet idici bir vâsıtağır ya‘nî felç ve za‘f ve bađâ‘et ve merâk-ı ‘aşabi ve ‘uqm ve şık şık ihtilâm ve ‘ilel-i cünûniyye ve şar‘a ve hür ‘illetleri hağklarında icrâ olunan tedbîr ve tedâvî ile birlikde isti‘mâl olunur ve belki ‘ilel-i mezbûreye devâ-ı müstaıklıle olabilür. Eger kimse dâ‘imâ riyâzat-ı bedeniyyeniñ icrâsına diğkat ve devâm eylese vücûdına kuvvet ve tendürüstlük gelür. Ve dâhil-i vücûdda (12. Sayfa) mağfûz ve mestür olan a‘dâ-ı vücûd mesâbesinde bulunan esbâbıñ def‘i zımnında isti‘mâl olunan edviye-i mücerrebeleriñ çok def‘a fâ‘idesi olamayup ancak devâm ile kesb olunan kuvvet-i bedeniyyeniñ fâ‘idesi müşâhede olunur. Ve diğer fâ‘idesi daği ‘izâm ve

rābiṭa-ı vüçüdü pekleşdirüp ve ba'zı a'zâyı mertebe-i kemāle t̄sāl ider ve insānıñ bilā-kuşūr ta'ayyüş ve istikāmeti 'aḍalāt-ı vüçüduñ t̄ırf-ı 'ālīsiniñ hareket itmelerinden neş'et ider. Hatta başlıca olan a'zā-ı bedeniñ ekser 'illetleri daḥi mevzū' oldukları cevfi şadr ile cevfi baṭını lāyıkı vechle hareket itdirilmemesinden huşūla gelür. Ve işbu cevfin tevessü' idüp ḥāvī oldukları āletleriñ ḥāl-i ṭabī'i üzre fi'lerini icrā eylemeleri 'aḍalātınıñ hareketleri vāsıtasıyla ḥāşıl olur. Zīrā 'aḍalāt hareket itdikçe cevfi şadr ve baṭın tevessü' ider. Ve bu keyfiyyet ancak riyāzat-ı bedeniyye ile huşūl-pezīr olur. Bu da'vāyı muşaddak çend-māh miqdārı bu nev'-i hareket-i beden ile meşğül olan şābb kimesneleriñ mu'aḥḥaren şadrları ölçüldükde dört beş santimetre⁶⁷ ya'nī zirā' efrenciyyeniñ yüz kısmından beş kısmı kadar tevessü' eylediği tecrübe olunmuştur. Ve ḥāric şadriñ genişlendiği gibi cevfi (13.Sayfa) şadriñ dāḥilān genişleneceği bi- iştibāhdır. Ve baṭınıñ cidārını teşkil iden a'ḍalāt büsbütün 'izām üzerinde bulunmadığından işbu riyāzat-ı bedeniyyeniñ icrāsı cevfi baṭında bulunan āletlere ve verīd-i bevḡābiñ süddesine ve def'-i ṭabī'atıñ sühūletine ve mecrā-ı hażmıñ fi'liniñ lāyıkı vechle icrā olunmasına pek çok fā'ide ider.

Riyāzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye-i Beytiyye nām işbu risāle-i mütercemeniñ isim ve 'unvānından anlaşıldığı üzre riyāzat-ı mezḡküreniñ hiçbir ālete ve maḥall-i maḥşūsa muḥtāc olmayarak icrāsı eshel ve mümkündür. Lakin riyāzat-ı mezḡküreniñ bi-t-tamāmihā icrāsı birtākım edevāt ve alāt-ı sā'ireye muḥtāc olduğu meseller ḥekīm-i ḥāzıkiñ daḥi nezāretine muḥtāc olacağından baḥsında olduğımız riyāzat-ı bedeniyye kolaylıkla icrāsı mümkün ḥarekātın 'ibāret olup bunuñla beraber pek çok 'ilel ḥaḡkında fā'idesi müşāhidir.

Tenbīhāt⁶⁸ riyāzat-ı bedeniyye beyānındadır.

Evvelki mādde: Ātīde beyān olunacak ta'līmāt-ı bedeniyye cins ve sinne bakılmayarak her şahşa göre icrāsı cā'izdir. Faḡat ba'zı 'avāriż münāsebetiyle ta'līmātıñ icrāsına ḡayr-ı şāliḥ bulunan kesān maḥallinde beyān olunacak ise de ḥāmile ḥātūnlara, ḥummā ve iltihāblı 'illetlere dūçār (14. Sayfa) olan kimesneler ḥaḡklarında vüçüda ta'ab getürecek derecede zorluca ḥareketler ḡayr-ı muvāfiḡ olduğundan ancak

⁶⁷ Bu kelime dizgi hatası sonucu metinde şu şekildedir: "santimzi".

⁶⁸ Bu kelime dizgi hatası sonucu metinde şu şekildedir: "tebīhāt".

hāmile hātūnlara mu‘tedilce meşy ve hareket hafife misillü hareketiñ gayr-ı muzırr oldığı bu maħallde işāret olunmuşdur.

İkinci mādde: Ta‘līm-i bedene bedā’ olunduğda devām üzre icrāsı lāzımdır. Şöyle ki ta‘āma vaqt-i mu‘ayyende başlandığı gibi ta‘līm-i mezbüre daħi vaqt-i taħşış olunup dāi’mā ol vaqtde icrāsı ve berde bir keyifsizlik def‘i için devām olunduğda ol keyifsizlik def‘ olsa bile yine bir müddet terk olunmayup devāmı iktizā ider.

Üçüncü mādde: Dāi’mī şüretde ta‘āmdan evvel ta‘līm-i mezbüre bedā’ olunması lāzımdır. Ve ta‘āma bir çāryek qalaraq terk olunup vaqt-i mezbürde vücūd kesb-i huzūr ve rāhat iderek ba‘dehu ekle mübāşeret olunmalıdır. Çünkü mecrā-ı hazmiyyeniñ ‘adalātına daħi bir miqdāristirāhat itdirmek iktizā ider. Zīrā esnā-ı ta‘līmde ‘adalāt-ı mezbüre biraz taħrīk olunduğundan bedā’ olunacağı vaqt mümkün mertebe baħın hālī bulunmalıdır ki ya‘ni ta‘līm-i mezküre mübāşeret itmezden evvel def‘-i tabī‘i eylemek iktizā eder.

(15. Sayfa) **Dördüncü mādde:** Ta‘līm-i mezküre mübāşeret olunduğı vaqtde vücūdı ve ‘alelhuşuş şadı ve baħını şıkıcı tār elbise giymemelidir.

Beşinci mādde: Seyelān veya imtilā-ı dem veya kāşık yarığı veya başlıca āletlerden biriniñ iltihābına müsta‘idd olanlar ta‘līm-i bedene devām itse kendi kendine isti‘dād-ı mezkūr vücūddan def‘ ve izāle olur. Ammā hekim-i hāzıķıñ re‘y ve tedbīrine diķķat idüp tenbīhi üzre hareket olunması icāb ve iktizā eder. Ve kāşık yarığına mübtelā olan kimesneler güzel bir kāşık bağı ile bağlamadıķca ta‘līm-i mezbüre mübāşeret etmemelidir.

Altıncı mādde: Egerci esnā-ı ta‘līmde teneffüs ve çarabān-ı kalb tezāyüd ider ise terk birle bu ‘arızalar def‘ oluncaya kadar vücūdıistirāhat itdirüp ba‘dehu yine bedā’ oluna.

Yedinci mādde: Ba‘de’l-ta‘līmistirāhat vaķtı ester gibi derince nefes alınıp verilmelidir. Ve bu esnāda kolları şarkıtmayup ellerini çalça üzerine tayadıķda nefes alınur iken omuz başları sühütle yukarıya kalkacağından teneffüs eshel ve lāyıkı vechle icrā olunur. Ve bu tarz üzre derinden nefes alup verilmekle şadr lāyıkı vechle tevessü’ iderek aķciğer daħi kemāl ile açılıp ‘umūmen devrān-ı demi lāyıkı vechle

(16. Sayfa) icrā itdirir. Bu taqdirce dāi'mā bilā- hareket ku'ūd ve istirāhat üzre imrār-ı vaqt iden kimesneler haqlarında bu uşul üzre derince nefes almak iktizā eder.

Sekizinci mādde: Ta'līm ve hareket-i bedeni tiz ve sür'atle icrā etmeyüp ağır ve kuvvetlüce eylemek lāzımdır. Ve her bir ta'līmi şekillerinde gösterildiği vechle icrā etmeye sa'y ve lāyıkı vechle diqqat olunarak ikmāli mümkün olur.

Topkuzuncu mādde: Ātū'l- beyān-ı ta'līmātdan birine bedā' olunduğı vaktde ibtidālarında birdenbire kendüyi çok yormaksızın az kuvvet şarf iderek icrā idüp birkaç gün tekrar etdikce müddetleri ziyādelendirile. Ve refte refte zorlucaları icrā oluna. Ve işbu icrā-ı ta'līimde iki şey'e pek diqqat olunması lāzımdır. Biri ta'līm-i beden münāsebetiyle vukū' bulan muvaqqat yorgunluk ve diğeri 'ādālelerde hiss olunan ağrıdır. İmdi vücūdda hiss olunan yorgunluk bir miqdār istirāhat olunmakla def' ü izāle olur. Olmadığı şüretde vücūduñ aşırı derecede yorgun olduğına delālet ider. Bu taqdirce ta'līm-i mezbūre aheste aheste kendüyi alışdırmaqlāzımdır. Ve bu münasebetle 'ādālelerde (17. Sayfa) vukū' bulan ağrılar az olduğu taqdirce nefi'i olup ziyādesi muzırrdır. Ta'līm-i bedene yeñi bedā' idenleriñ ekserisi 'ādālelerinde birāz veca' ve ağırı hiss ederler. Ve ağrılar büsbütün def' oluncaya kadar terk olunup ba'dehu kendüyi it'āb itmeyecek derecede ağır ağır yine icrā oluna. Ve nā-mizāc kimesneler her ne kadar şa'bū'l- icrā olan ta'līm-i bedeni icrāya muqtedir olamazlar ise de ülfet ve idmān ile hafif olanlarını sühütle icrā idebilirler. Hūlāşa-ı kelām herkes vücūduñ taħammüli miqdārı meşgūl olup aşırı vücūda ta'ab ve meşakkat virecek derecede olanları icrā itmemelidir. Zīrā çok kuvvet şarfıyla olan ta'līm-i beden vāsıtasıyla elyāf-ı 'ādāliyye sertleşüp fi'llerini icrāda kāşır olurlar. Ve kuvvetleri tezāyüd idecek yerde tenākuş ider. Emrāz-ı müzmineye mübtelā olan kesān 'illetlerimiz çabuk def' olsun diyü aşırı derecede devām etmek icāb itmeyüp faqat bir muqtezā-ı 'illet icāb iden ta'līmi, bi't-tedric icrā eylemekle 'illeti refte refte mundefi' olur. Bu ecluden da'imā ihtiyāt üzre bulunup ta'līmāt-ı ātiyyeyi 'acele ve sür'atle itmeyüp dāi'mā tedric ile icrā eylemekte fā'ide çokdur.

Onuncu mādde: Müddet-i vāfire hareket-i beden ile meşgūl olunduğda eger (18. Sayfa) 'ādālāt-ı kademīñ kuvve-i fi'liyyesini tezyid etmek murād olunur ise vücūduñ taħammülüne göre yarım kıyyeden bir buçuk kıyyeye kadar nakilde iki gülle bir kopta

şābīn iki tarafına geçürilerek orta yerden tutulup yālñız kol ile olan ta'limler bi-t-tekrār işbu ālet ile icrā oluna.

On birinci mādde: Ta'lim-i bedeniñ hevādār maħallde icrāsı vücūda daha ziyāde nef'i olacağından mevsim-i bāridede bile bulunduđı oğanıñ penceresini açup ba'dehu mübāşeret oluna. Faķať rüzgarıñ te'sirinden vücūdı muħāfaza eylemek lāzımdır.

On ikinci mādde: Herkes vücūdına münāsib ve elverişli eťime ekl ve tenāvül ve muķtezā-ı şihhat-ı ekle ziyāde eşhā ve iķbāl olunur ise de yine ĥadden aşurı tenāvül olunmayup kifāyet miķdārı ekl olunmalıdır. Ancak pek ziyāde ĥimyeye devām dağı münāsib değildir.

On üçüncü mādde: Nā-mizāc bulunduğı ĥalde 'illetine elvirmeyen ta'lim ve ĥareketleriñ terk ve ĥā'iz bulunan kadınlarā nev'-i ta'lim-i beden münāsib olmadığından muvāfiķ olanları ve ķanđı 'illetlerde nef'i olacağı kitabıñ ĥātimesinde yegān yegān gösterilecek ķā'idelere ri'āyet olunmak lāzımdır. (19.Sayfa) Ma'lūm ola ki her ķanđı 'uzvuñ ĥareketiniñ ta'rifine mübāşeret olunacak ise bedā' olunduğı vaktde kaç def'a ve on beş gün ĥitāmında kaç def'a ve elli beş gün soñra kaç def'a icrā olunacağıniñ ta'rifi ol mebħasıñ bālāsına raķam ile işāret olunmuş olmağla ol vechle ĥareket olunması iķtizā ider. Ve elli beş gün soñra ĥareket-i mezkūre her kaç kere icrā olunacak ise ziyādelendirmeyüp ol 'aded miķdārına devām oluna. Ve işbu miķdār-ı ta'lim ve ĥareket genç ve şābb ve 'ādāleleriniñ kuvvetleri vasať olanlara göre ĥesāb olunduğından altmış yaşını tecāvüz iden müsinnler ile semīn adamlar ve ĥātūnlar ve çocuklar beyān olunacak 'adediñ nişfını icrāyı iltizām ideler. Eger bir 'uzvuñ 'illetiniñ def' ve izālesi zımnında icrāsı iltizām olunacak ise yālñız ol 'uzvı ĥarekete mübāşeret oluna. Ve yevmiyye bir 'uzvuñ ĥareketine birķaç kere mübāşeret olunmak iķtizā eyledikde ol şahşıñ vücūdınıñ taħammülüne göre tekrār oluna.

Evvelkisi: Re'siñ ĥareket-i devriyyesi ve bu ĥareketden ĥāşıl olan fā'idesi beyānındadır; 10, 20, 30 def'a. Vücūd bilā-ĥareket tırdığı ĥalde re's şāđdan şola ve soldan (20.Sayfa) şağa toğrı 'unķuñ mefāşılıniñ vüs'i miķdārı devr-i ĥareket itdirile.

İkincisi: Re'siñ tarafına ĥareket ve fā'idesi beyānındadır; 6, 8,10 def'a. Re'siñ miħveri üzerinde lāyıkı vechle ĥareket itmesi 'unķuñ mafşalıniñ serbestliğinden lāzım gelür. İmdi bu nev'-i ĥareketde re's rub'-ı dā'ire miķdārı şağ ve şol omuz ĥizāsına

getürile. Bālāda gösterilen re'siñ iki nev'-i hareket ve ta'lîminde 'unķ ve enseniñ 'ađalātını hareket (21.Sayfa) itdireceğinden re'siñ ikinci fıķra-ı rakabiyye ile olan mafşalında sertlik var ise anı def' u izāle ider. Ve 'ađalāt-ı rakabiyyeniñ za'fiyyetinde ve sekrden neş'et iden baş dönmelerde dağı devāmı nāfi'dir. Egerci hareket-i mezkûreyi icrāda ziyādece başı döner ise oturulduğı yerde icrā olunarak elfet olunur.

Üçüncüsü: Omuzuñ yukarı kaldırmak tarîkiyle olan hareket ve fā'idesi beyānındadır; 30, 40, 50 def'a. Kuvvetle iki omuzlar birden mümkün olduğı mertebe yukarı kaldırılıp ba'dehu ağır ağır aşığı indirile. Bu nev'-i ta'lîmde menkibiñ 'ađalāt-ı rāfi'aları ile dıl' evvel hareket ider. İmdi bu dürlü hareket şadıñ zirvesini tevsî' ideceğinden icrāsı sellü'r-rie ya'ni verem 'illetiniñ bidāyetinde fā'ide ider. Zīrā akciğeriñ zirvesi 'illet-i mezkûreye sâ'ir mağallinden ziyāde müsta'idd olup duĉar olduğda ciğeriñ sâ'ir mağalline sirāyet idüp verem 'illeti zuhūr eder. (22. Sayfa) Ma'lûm ola ki menkibiñ 'ađalāt-ı rāfi'asına ma'āzallah felc ya'ni nüzül işābet eylediği vaĉtde omuz başı bir miķdār aşığı düşük olur. Ve bu 'illet haĉķında dağı ta'lîm-i mezkuruñ icrāsı fā'ideden hālî değildir. Velakin bundan böyle nüzül haĉķında beyān ideceğimiz hareket her bir nev'-i nüzül haĉķında olmayup ancak hareketini lāyıkı ile serbest idemeyen a'zāniñ hafif nüzüllarında fā'ide ider. Risālede zıkr olunacaĉ felcden murād bu nev'-i hafifi ya'ni ol 'uzvuñ baĉā'etidir. Bu dağı ma'lûm ola ki ba'zen vücuduñ etrāf-ı 'āliyye ve sāfilesinden birine nüzül işābet itdikde veyāhüd 'amüd-ı feķāriniñ inhirāfından omuz başınıñ biri diđeriniñ hizāsında bulunmayup biraz düşük olduğda sālifü'l-beyān ta'lîm ü hareketiñ faĉat düşük olan omuzda icrāsı lāzımdır. Ve fā'ide idinceye ĉadar devām olunması iĉtizā eder.

Dördüncüsü: Kollarıñ hareket-i devriyyesi ve fā'idesi beyānındadır; 8, 12, 20 def'a. Kolları iyüce gererek uzaldup ĉalfā toğrı (23. Sayfa) ve ĉalfdan re'se toğrı getirerek andan ĉuddāma toğrı mümkün olduğı mertebe ĉutrı imtidādli bir dā'ire şekl ettirile. Şol şartla ki kollar devr itdirilür iken mümkün olduğı ĉadar re'siñ ĉurbundan geĉürile. Ve bu nev'-i hareketiñ lāyıkıyla icrāsı 'uzvuñ menkib ile olan mafşalıñ mülāyemetinden ve ta'lîmine devām olmasından neş'et ider. İmdi bu nev'-i ta'lîmde menkib ile şadıñ 'ađalātı hareket itdüğinden fā'idesi menkib ile 'uzvuñ mafşalına serbestlik ve lāyıkı vechle hareketiñ icrāsına i'āne ider. Ve şadıñ vüs'atını dağı bir miķdār tezyid iderek teneffüs selis lāyıkı vechle icrā olunur. İşbu ta'lîme devām

mafsal-ı mezkûruñ sertliğinden ve şadri tar olanlarda ve ‘adalât-ı mezkûreniñ nüzûlunda el-hâşıl layıkı vechle nefes alınması hakkında devâmı nâfi’dir.

(24. Sayfa) **Beşincisi:** Kollarıñ yan tarafından re’sse toğrı irtifâ’niñ hareket ve fâ’idesi beyânındadır; 10, 20, 30 def’a. Mirfağ ya’ni dirseği bükmezsizin kolları toğrı tutdurarak yan taraflarından yukaru re’sse toğrı mümkün olduğı mertebe kaldırıla. Egerci ‘uzv ile mirfağ ya’ni dirseđiñ mafşalıñ ‘adalâtı mülâyim olup da mafşal-ı mezkûr iyüce gerilür ise bu nev’-i ta’lîmiñ lâyıkı vechle harekâtında qol re’siñ cenb taraflarına qadar vâşl olabilür. İşbu ta’lîmde ‘uzvuñ ‘adele-i râfi’asıyla ‘unquñ taraf-ı cenbîsiniñ ‘adalâtı hareket eieceğinden şadrda vâkı’ adlâ’iñ hilâlleri tevessü’ ve cidâr-ı şadr genişleyüp a’zâ-ı teneffüsiyeyi küşâd ider. İcrâya devâmı zîk-i şadrda ve hicâb-ı müstabtın şadriñ ba’de’l- iltihâb ba’zen vuqû’-yâfte olan ittişâlinde ve ‘adalât-ı mezkûreniñ (25. Sayfa) nüzûl ve baţâ’etinde fâ’ide eder.

Altıncısı: Mirfağ ya’ni dirsekleriñ halfa toğrı birbirine taqarrübünüñ hareketiñ ta’rîfi ve fâ’idesi beyânındadır; 8, 12, 16 def’a. Zahr müstakîmen ve qollar niş bükülü oldukları hâlde eller qalça üzerine vaz’ olunaraq iki kollarıñ mirfağları mümkün olduğı mertebe birbirlerine halfdan taqarrüb itdirile. Şol şart ile ki hareket-i mezkûreniñ her biri nefes almak ile teşâdüf itdirilmek lâzımdır.

Yedincisi: Elleri arqada birbiriyle qavuşdurmağla olan hareket ve fâ’idesi beyânındadır; 8, 12, 16 def’a. Zahrı iyüce gererek elleri arqaya getürüp birbiriyle qavuşdırdıqda kolları aşaqıya toğrı indirerek iyüce gerile. Şol şart ile ki hareket-i mezkûre nefes verildiği esnâya teşâdüf itdirile. İmdi (26. Sayfa) altıncı ve yedinci eşkâl ile gösterilen harekâtta omuz başları kerki gibi görilüp halfa ve bir miqdâr aşaqıya toğrı getirilür. Ve şadriñ taraf-ı quddâmesi tevessü’ iderek nefes kuvvetle alınur. Bu vechle icrâsı menkibiniñ ya’ni omuzlarıñ geri tarafında bulunan ‘adalâtınıñ za’f ve baţâ’etinde ve zîk-i şadrda fâ’ide ider.

Sekizincisi: Şadriñ bir tarafını tevsî’ itdirerek kuvvetlüce teneffüs itmeniñ ta’lîm ve hareketi ve bundan hâşıl olan fâ’idesi beyânındadır; 6, 8, 10 def’a. Bu nev’-i hareketiñ rieteyn ya’ni akciđeriñ iki qanadlarına birden te’siri müsâvî olmadığından icrâsı rieteyniñ kuvve-i teneffüsiyesi iki tarafında bir derece olduğı vaqtde fâ’ide eder. Meselâ şadriñ uygunsuz teşkîlinde (27. Sayfa) veyâhüd adlâ’iñ ‘adalât-ı râfi’alarının

za'f ve ba'ta'etinde veyāhūd müstabtın şadriñ bir tarafınıñ 'ufünetinden soñra vuķū' bulan ittişālinde şadriñ ol tarafı lāyıkıyla tevessü' idemeyüp rie kemāliyle teneffüs idemez. Ol vaķt elini şadriñ sađ olan tarafınıñ ķoltuđı altına vaż' birle ba'dehu ma'lül tarafınıñ ķolnı re'siñ üzerine koyup ağır ağır derinden nefes alına. Ve bu uşüle yevmiyye dört beş def'a devām olunsa refte refte teneffüse selāset gelür.

Toķuzuncusu: Koluñ ķuddāma toğrı gerilmesi ile olan hareket beyānındadır; 10, 20, 30 def'a.

Onuncusu: Kollarıñ hārice toğrı gerilmesi ile olan hareketleri ve bundan hāşıl olan fā'idelei beyānındadır; 10, 20, 30 def'a. (28. Sayfa)

On birincisi: Kollarıñ yukaru toğrı gerilmesi ile olan hareketleri ve fā'idesi beyānındadır; 4, 8, 12 def'a.

On ikincisi: Kollarıñ aşığı toğrı gerilmesi ile olan hareketleri ve bundan hāşıl olan fā'ide beyānındadır; 10, 20, 30 def'a.

On üçüncüsü: Kollarıñ gerüye toğrı gerilmesi ile olan hareketleri ve bundan hāşıl olan fā'ide beyānındadır; 6, 16, 18 def'a. İşbu nev'-i müte'addid ta'līmlerde kollarıñ ve beş cihete olan hareketi münāsebetiyle mirfaķıñ mafşalı bükülüp ve gerilür. Şol şart ile ki el yumulı olup ve 'adalāta iyüce taķallüs itdirile. Ve bir de (29. Sayfa) mafşal-ı mezküreniñ bükülmesinde şarf olunan kuvvet gerilmesinde şarf olunan kuvvetden ziyāde olmalıdır. Ta'līm-i mezkürde kollarıñ 'adalāt-ı ķābıza ve bāşıtalari müteħarrik olup 'adale-i şadriyye-i kebīre dağı hişşe-mend olacağından dirseği hareket itdiren 'adalātuñ ba'ta'etinde enfa' ve şadriñ mezkür-ı 'adalesiniñ za'fiyyetinde dağı icrāya devāımı nāfi' ve teneffüse fā'ide eder.

On dördüncüsü: Kolları ufķi olarak açup germe ile olan hareket ve fā'idesi beyānındadır; 8, 12, 16 def'a. (30. Sayfa) İşbu ta'limde kollarıñ ikisini birden ufķi gerek açup ba'dehu büküp ellerini şadriñ üzerinde birbirlerine taķarrüb itdirile. Bu dağı ma'lüm ola ki vücuduñ terkibiniñ iķtizası ellerimizi ilerüye getürüp sühütle birbiriyle birleşdirdiğimiz misillü arķa tarafında birleşdirilmez. İmdi kollarıñ bu nev'-i ta'liminde şadriñ 'adalātu ile menkibiniñ gerü tarafınıñ 'adaleleri bi-l-münāvebe hareket itmekle şadriñ ilerü ve gerü tarafınıñ cidarı tevessü' iderek teneffüs serbest

icrā olunur. Zīk-i şadr ve sellü'r-rie ve hicāb-ı müstabtın-ı şadrıñ ba'del-iltihāb vuķū' bulan ittişālinde icrāya devāmı fā'ide ider.

On beşincisi: Koluñ maħallinde kendi istikāmeti üzerine olan hareket-i devriyyesi ve fā'idesi beyānındadır; 30, 40, 50 def'a.

(31. Sayfa) **On altıncısı:** Eliñ bilek üzerinde sekiz raķam-ı Yunāniyye teşķil idecek tarzda hareketi beyānındadır; 20, 30, 40 def'a.

On yedincisi: Parmaķları yumup açup germekle olan hareketleri ve bundan hāşıl olan fā'ide beyānındadır; 12, 16, 20 def'a.

On beşincisi: Raķam ile gösterilen ta'līmi layıķı vechle icrā eylemeniñ (32. Sayfa) tarīķi ķol kerki olduğu hālide keenne-hu bir maħalle burđu şoķılır gibi icrā oluna. Ve on altıncı raķam ile gösterilen ta'līmi icrā eylemek için el bilek üzerinde şol vechle hareket itmeli ki eliñ bu nev'-i hareketden sekiz raķam-ı Yunāni teşķil oluna. Ve on yedinci raķam ile gösterilen şekildeki hareket-i aşābi' şöyle icrā olunur ki ibtidā mümkün olduğu kadar parmaķlar gerilüp ba'dehu iyüce yumula. İmdi evvelki nev'-i ta'līm vāsıtasıyla ķoluñ ve eliñ 'ađalāt-ı devriyyeleriniñ kuvve-i fi'liyyesi tezāyüd ider. Ve şoñraki nev'-i hareket tavassuťıyla yediñ ve aşābi'ñ 'ađaleleriniñ kuvveti artar. Sālifü'l-beyān üç nev'-i ta'līmleriñ icrāsı etrāf-ı 'āliyyeniñ ya'ni bāzū ve ķollar ve bilekler ve parmaķlarıñ mefāşılıñı mülāyim ve hareketlerini sühüetli kılar. Ve maħall-i mezbūreniñ 'ađalātınıñ baťā'et ve za'fiyyetlerinde ve aşābi'iñ mafşallarına rih-i tayyār ve nekrīs 'illetleriniñ ba'zen huşūla getürdükleri siñir yorulmasında ve ba'zı kesret-i tahrīrātdan parmaķlarda vuķū' bulan veca' ve çekilmelerinde icrāya devāmı fā'ide ider. Kezālik re'siñ ve şadrıñ imtilā-ı dimāğ ve veca'ı 'aşābiyyelerinde (33. Sayfa) daħi fevā'idi müşāhiddir. Ancaķ bu nev'-i hareketleriñ icrāsı zaħmet ve veca' hāşıl itmediği şüretde yevmiyye üç dört def'a olunması cüsbāndır.

On sekizincisi: El ayasını birbirlerine sürtmekle olan hareket ve fā'idesi beyānındadır; 40, 60, 80 def'a. Bu nev'-i hareket ya'ni avuķlarını birbirine sürtmekten 'ibāretdir. İcrāsı bāzū ve ķoluñ ađalāt-ı kābızaları ile şadrıñ oñ tarafınıñ 'ağalelerine kuvvet verir. İmdi 'ađalāt-ı mezbūreye za'f ve baťā'et 'arız olduķda icrāya devāmı fā'ide ider. Kezālik elini ısıtmaķ için ta'līm-i mezkūr icrā olunur. El-hāşıl zīk-i şadr

ve hicāb-ı müstabtın-ı şadırlı ittişālinde pek şiddetli sürtmeyüp hafıfıce sürtülmesi enfa'dır. Eger yorılunur ise birkaç nöbetde icrā olunması evlādır.

On tokuzuncusu: Vücūduñ öñ tarafa olan in'itāf ya'ni bükülmesi ile olan hareket ve fā'idesi; 10, 20, 30 def'a. (34. Sayfa) Sāk ile faḥz iyüce gergin olduđı hāilde vücūd mümkin olduđı kadar öñ taraf ba'dehu gerü tarafa eğile. Ve bu hareketde vücūd şarşılmamak için mülāyemet ile icrā oluna. Baḥnıñ 'aḥalāt-ı müstakīmeleri vücūdı öñ tarafa meyl itdirüp ve zahrıñ 'aḥalāt-ı basītelere dađı gerüye getirür. Ve bu nev'-i hareketiñ icrāsı bađırşadıñ baḥāletinde zuhūr iden inḥıbāzlarıda fā'ide ider ve zahrıñ 'aḥaleleriniñ kuvvetini dađı ziyāde ider.

Yigirmincisi: Vücūduñ cenben ya'ni yan tarafa eğilme münāsebetiyle olan hareket ve fā'idesi beyānındadır; 20, 30, 40 def'a. Vücūd mülāyemetle şadığan şola toğrı ağır ağır meyl ve hareket itdirile. Devāmı dıl'larıñ hilāilde bulunan 'aḥalāt ile baḥnıñ cenb ve ḥalf taraflarınıñ 'aḥalātınıñ fi'llerini kemāliyle icrā itdirir. İşbu hareketiñ derün-ı baḥnıñ yemīninde bulunan (35. Sayfa) kebed ve yesārında bulunan tıḥālīñ gerek ef'āline ve gerek tamarlarınıñ devrān-ı demine nef' ve te'siri olacağından verīd-i bevḫābıñ süddesinden ḥuşūla gelen emrāz-ı kebed ve tıḥāilde icrāya devāmı fā'ide ider.

Yigirmi birincisi: Vücūduñ kendi miḥverinde olan hareket-i devriyye ve fā'idesi beyānındadır; 10, 20, 30 def'a. Sāk ile zahr iyüce gerili olduğı hāilde vücūd kā'imen toğrıca tıtılıp miḥverinde hareket-i devriyye itdirile. Bu nev'-i ta'limde ḥarḫafa ve zahrıñ 'aḥaleleriniñ ḫabākāt-ı amīkaları fi'llerini icrā ve hareket iderler. İmdi bu hareket-i devriyye münāsebetiyle (36. Sayfa) cidār-ı baḥnıñ gerilüp tevessü' eylemesiyle em'āyı taḥrīk ve hafıfıce tażyk ideceğinden aḥşā-ı baḥnıñ kuvve-i fi'liyyesini ziyāde ider. Sālifü'l-zıkr ḥarḫafa ve zahrıñ 'aḥaleleriniñ baḫā'et ve za'fiyyetinde dağı ta'līm-i mezburuñ icrāsı fā'ide ider. Ve bu 'aḥaleleriñ baḫā'eti ekser muḥḥ-ı şevḫīniñ bir nev'-i illetinden neş'et ider.

Yigirmi ikincisi: Vücūduñ ḥarekāt-ı dā'irevisi ve bundan ḥāşıl olan fā'ide beyānındadır; 8, 16, 30 def'a. Cez' ya'ni gövde ve faḥzıñ ḥarḫafa ile olan maḫşalı merkez ittiḥāz iderek şanevberiyü'l-şekl bir dā'ire resm olunacak şüretde şoldan şağa ve şadığan şola vücūd hareket itdirile. Bu nev'-i hareketiñ icrāsı ḫalça ile baḥnıñ 'aḥalelerine maḫşūş olduğından a'zā-ı ḥazīmeyi taḥrīk ve kuvvetini tezyīd ider. Bu

taqdîrce a'zâ-ı hazmîniñ baṭâ'et ve ihtilâinde veyâhûd baṭâ'etinde neş'et iden emrâz-ı sâ'iresinde icrâya devâmı fâ'ide ider. Egerci hareket-i mezbûruñ def'-i ṭabî'yye medâr olmaqlığı murâd olunur ise yalnız bir cihete (37. Sayfa) hareket oluna. Ya'ni gövde ile re's faḳat dâ'ire-i mezbûreniñ nıṣf-ı ḫalfisiniñ teşkîlini iḳtizâ eylediğinden bu nev'-i ta'lîmde gövdeyi ḫalfa sağdan sola kuvvetlice nıṣf-ı dâ'ire miḳdârı hareket itdirilmekle baṭınıñ 'adaleleri taḳallüş iderek fuṣalâ-ı mi'â-ı kebîrden esfele ṭoğrı indirir. Ḥarḳafa ve baṭın 'adaleleriniñ baṭâ'etinde ve baş dönmesinde daḫi hareket-i mezkûruñ icrâsı fâ'ide ider. Bu sebebden aşırı baş dönmesine mübtelâ olan kimesneler oturdukları yerde icrâ ve tekrâr eyleyeler.

Yigirmi üçüncüsü: Ufḳî yatıldığı ḫâlde gövdeniñ ṭoğrılup oturulması ile olan hareket ve fâ'idesi beyânındadır; 4, 8, 12 def'a. (38. Sayfa) Düz minder veya seccâde üzerine ufḳî olarak yatılup ba'dehu bacaḳlar ḳımıldanmaḳsızınñ gövde def'aten ḳaldırılup oturuıla. Ancak işbu ta'lîme ülfet itmeyenler ibtidâlarında ayaklarınıñ üzerine bir cism-i saḳîl vaz' iderek sühûletle icrâ idebilirler. Ve alışıldıḳda ol cismiñ vaz'ı icâb itmez. İmdi ta'lîm-i mezbûruñ bedâ'inde birkaç gün ḳollar ṣadriñ üzerine ḳaprazvârî vaz' olunarak icrâ olunduḳdan soñra resimde gösterildiği üzre eller re'siñ iki taraflarına vaz' olunarak öylece hareket oluna. Bu nev'-i vaz'ıyyet evvelki nev'den 'usretlüce olup bu daḫi lâyıḳı vechle icrâya alışıldıḳda daha 'usretlücesi ḳollar sâlifü'l-beyân onuncu şekilde gösterildiği vech üzre ṭutularak (39. Sayfa) hareket-i mezbûre icrâ oluna. İşbu nev'-i hareket ve ta'lîmiñ fevâ'idi baṭınıñ ön tarafınıñ 'adaleleri müteḫarrik olacağından derûn-ı baṭında bulunan alâtiñ hizmet-i zâtiyyelerini sühûletle icrâya i'âne ider. Ta'lîm-i mezbûreyi yevmiyye yedi sekiz def'a icrâ eyledikde der-'aḳab göbeğiniñ üst tarafında laṭîf ve ḫafîf bir ḫarâret peydâ olarak fâ'ide müṣâhede olunur. Bu sebebden baṭınıñ 'adalâtınıñ za'f ve baṭâ'etinde ve alât-ı baṭınıñ müzmin süddelerinde icrâya devâmı fâ'ide ider. Tenbîh: Fıtıḳ 'illetine muṣâb olan kimesneler ile çok çocuk ṭoğuran ḫatunların baṭınıñ 'adalelerine gevşeklik geleceğinden bu nev'-i hareketi icrâya muḳtedir olamazlar. Ve icrâ edelim deyü kendilerini zorlamak kâr-ı 'âḳıl değıldir. Anlara göre ṭarîḳ-i esheli ibtidâlarında arḳaya yaṣdıḳ vaz' iderek gövdeden başı biraz yüksecek oldığı ḫâlde vücûd ufḳî bulunduğı gibi kesret-i ta'ab çekilmeyüp sühûletle icrâ iderler. Ba'dehu yaṣdıḳğınñ irtifâ'nı gündend güne alḳaḳlatarak icrâya muḳtedir olurlar.

(40. Sayfa) **Yigirmi dördüncüsü:** Şâkıñ her biriniñ hareket-i devriyyesi ve bundan hâşıl olan fâ'ide beyânındadır; 4, 6, 8 def'a. Sâkeynden birini lâyıķı vechle gererek mümkün olduğı mertebe yukarı kaldırıp devr itdirerek hareket itdirile. Sâķ-ı mezkûr bedâ eylediği maħalle geldikte sâķ diğer ile bedâ oluna. Şöyle ki her bir bacağa muntazamân bi-l-münâvebe işbu hareket-i devriyye icrâ itdirile. Ve esnâ-ı icrâda yarı belden yukarısı bilâ-hareket kâ'imen tutulması iktizâ ider. Ancak bacağ tahvîl ider iken vücûduñ sıķıl merkezi değişür. Bu nev'-i ta'lîmde yalnız fahzı yukarı kaldırıcı 'adaleler fi'llerini icrâ itmeyüp gövdeniñ ħalfından ve cenbinde bulunan 'adalât dađi ħişşe-mend olurlar. Bu vechle icrâ ve devâmı rîh-i mafşal ve nekrîs 'illetlerinde fahz-ı mafşalıñ hareketini teshîl ider. Ancak mafşal-ı mezkûruñ veca' ve yübüseti büsbütün zâ'il oluncaya kadar devâm olunmalıdır. Ve hareket-i (41. Sayfa) mezbûruñ işbu fâ'idesinden mâ'adâ re'sden ve şadrdan kanı esfele da'vet ve naql eylemek ve sâķiñ 'adalâtınıñ za'f ve baťa'etini def' ve izâle itmek için icrâsı pek çok fâ'ide ider.

Yigirmi beşincüsü: Her bir bacağı cenben yukarı kaldırmak ile olan hareket ve fâ'idesi beyânındadır; 6, 10, 12 def'a. Bacağın biri layıķı vehle gerilüp kâ'imen turulduğda diğer bacağ vücûduñ ħizâsında çıķmayarak toğruca kaldırılıp ba'dehu bi-l-münâvebe aħir bacağ kaldırıla. Ve işbu ta'lîm lâyıķı vechle icrâ olunmaķlık için bacağ yukarı kaldırılır iken vücûd şarşılmamalıdır. İmdi ta'lîm-i mezbûrda fahzıñ ve ħavşalanıñ nâħiye-ı ħâriciyyesiniñ 'adaleleri hareket ider. İcrâya devâmınıñ nef'i yigirmi dördüncü rakam ile gösterilen hareketiñ nef'i gibi ise de ancak kebed ve tıħâle te'siri daha ziyâde olacağından verîd-i bevâbıñ süddelerinde fâ'ide ider. (42. Sayfa) Tâ'ife-i nisâ ħaķlarında icrâsı daha cüsbândır.

Yigirmi altıncüsü: Her bir bacağı kendi miħveri üzerinde ħârice ve dâħile toğrı devr ve hareket ettirmek ve bundan hâşıl olan fâ'ide beyânındadır; 20, 30, 40 def'a. Bacağı ön tarafa toğrı gerüp ba'dehu kademiñ ucu ħârice ve dâħile toğrı devr ve hareket itdirile. Şol şart ile ki ayađıñ 'adalât-ı devriyye-i ħâriciyyesi ve dâħiliyyesi müsâvât üzre ola. Diđerini kullanılmaksızın bir müddet yalnız bir bacağ ile ta'lîm-i mezbûra devâm olursa pek sühûletle icrâya meleke kesb olunur. Bu nev'-i ta'lîmde bacađıñ 'adalât-ı bäsîtesi ile 'adalât-ı devriyyesi def'a-ı vâħidede müteħarrik olur. Ve icrâya devâmınıñ nef'i yigirmi dördüncü rakamda beyân olunaniñ 'aynidır.

Yigirmi yedincisi: Şākeyniñ birbirlerine taqarrüb tarīkiyle olan hareketi ve bundan hāşıl olan fā'idesi beyānındadır; 4, 6, 8 def'a. (43. Sayfa) Bacaqlar oldukça açık olup dizler daħi iyüce gerili oldığı hālde ayağın uclarını hārice meyl itdirilerek yere yalnız ucları ile başup birbirlerine ağır ağır taqarrüb itdirile. Şöyle ki ayağın ucları yerden kesilmeyerek kaldırılır gibi icrā oluna. Bu nev'-i ta'limde sākın qaşaba-ı şuğrāsınıñ hālfında bulunan 'adaleleri ziyāde müteharrik olurlar. Qademiñ 'adalātınıñ za'f ve baṭā'etinde ve imtilā-ı dimağda icrāya devāmı fā'ide ider.

Yigirmi sekizincisi: Her bir diziñ ilerü taraḫa ṭoğrı hareket-i k̄abıza ve bāsıtesi beyānındadır; 6, 8, 10 def'a. Fahzı ağır ağır yukarı kaldırdıkda dizi iyüce büküp ba'dehu açup quddāma ṭoğrı gerile. Şol uşul ile ki yalnız her bir diziñ mafşalı bi-l-münāvebe hareket (44. Sayfa) ve ta'līm itdirile. Bu nev'-i ta'limde sāk ile qademiñ 'adalāt-ı k̄abıza ve bāsıtelereñ ekserisi ve haḫşala 'adaleleriniñ ba'zıları hareket iderler. Devām-ı icrāsı bilā-veca' olan meḫşıl-ı mezkūreniñ tutuqluğunda ve 'adalātın za'f ve baṭā'etinde fā'ide ider. Ve alāt-ı batniyyeniñ devrān-ı demni daħi sühütle icrā itdireceğinden başūrdan neş'et iden süddeleri ṭāğıdır.

Yigirmi ṭoquzuncısı: Diziñ gerüye ṭoğrı hareket-i k̄abıza ve bāsıtelere ve bundan hāşıl olan fā'idesi beyānındadır; 10, 12, 16 def'a. Her bir bacağ fahzın harkafa ile olan mafşalınıñ iktizāsı sāk quddāma ṭoğrı uzanup gerildiği kadar gerüye uzanmaz. İmdi bu nev'-i ta'lime mübāşeret olunacağı vaḫt vücūd k̄a'imen ṭutulup fahzı mümkün olduğu (45. Sayfa) mertebe gerüye getirildikten soñra diz bükülüp ba'dehu yine gerek uzadıla. Bu ta'lime ibtidā bir bacağı alışdırup lāyıkı vechle icrā eyledikde diğereñe daħi ta'līm itdirilmesi münāsibdir. İşbu ta'līm ve hareket sākın 'adalāt-ı k̄abıza ve bāsıtelere ile icrā olunup bundan evvel zikri sebkat eden hareketiñ 'aksı olarak 'adalāt-ı mezkūre ile icrā olunur. Ta'līm-i mezbūrda zahriñ 'adaleleri daħi müteharrik olurlar. Ve bu ta'līm-i ānifen zikr ve ifāde olunan ta'līm ile beraber bil-iştirāk icrāya devāmı sākın 'adalāt-ı k̄abıza ve bāsıtelereñ hareketlerini teshil ve diziñ meḫşılına mülāyemet verüp qanı daħi aşağıya celb ve da'vet itdireceğinden maḫall-i mezbūreniñ 'adalātınıñ (46. Sayfa) za'f ve baṭā'etinde ve demiñ re'se veyāhūd şadra imtilāsı sebebiyle vuḫ' bulan evcā'-ı 'aşabiyye fā'ide ider.

Otuzuncısı: Kademiñ harekât-ı kâbîza ve bâsîtesi ve bundan hâşıl olan fâ'idesi beyânındadır; 20, 30, 40 def'a. Her bir kademi ve sâkı bir miqdâr ilerüye toğrı gerüp ba'dehu ayađıñ ucunu mümkün olduğı kadar müte'âkıben yukaru ve aşığıya kaldırıp indirile. Bu nev'-i ta'lîmde topuđuñ mafşalı hareket idüp ayak parmakları dağı bükülüp açılmasıyla müteharrik olurlar. Ta'lîm-i mezkûre mübâşeret olunacağı vaktde ayağa giyilen şey geñişçe olması iktizâ ider. İşbu ta'lîmde sâkıñ kaşaba-ı kübrâ ve şuğrâsı ve kademiñ 'adaleleri müteharrik olurlar. Ta'lîm-i mezbûre devâm olunduğa topuđuñ mafşalı (47. Sayfa) ve ayađıñ tarâk kemikleriniñ parmakları ile olan mefâşılı pek sühûletle hareket iderler. Ve bu ta'lîm vücuduñ taraf-ı 'âlîsinde bulunan kanı esfele toğrı da'vet ideceğinden ayakları ısıtmak için ve 'adalâtınıñ za'f ve batâ'etinde icrâya devâmı fâ'ide ider.

Otuz birincisi: Diziñ ön tarafâ toğrı kaldırmağla olan hareket ve fâ'idesi beyânındadır; 4, 8, 12 def'a. Her bir dizi iyüce büküp mümkün olduğı miqdârı yukaru kaldırıp şadra tağarrüb itdirile. Ve esnâ-ı hareketde sâkı kuvvetlüce kaldırıp mümkün olduğı mertebe vücüd bilâ-hareket tutıla. Fahzıñ mefâşılıniñ mülâyimliği ve 'adalât-ı kâbîzasınıñ ef'âli refte refte bir derece meleke kesb eder ki vücüd quddâma meyl itmeksizin diz şadra tağarrüb itdirilür. Ve icrâ-ı ta'lîmde birdenbire hareket olunmaya. Eshel-i tarîkı bi-l-münâvebe sâkeyni değişdirerek icrâ olunmalıdır. Ve bu nev'-i ta'lîmde havşala 'adalelerinden ziyâde (48. Sayfa) sâkıñ 'adalât-ı râfi'asıyla fahzıñ 'adaleleri hareket etmekle ahşâ-ı batını kaçıp tahrik itdiğinden fi'llerini sühûletli icrâ iderler. İmdi hareket-i mezbûreniñ icrâsına devâmı ahşâ-ı batınıñ ve verîd-i bevâbıñ süddelerinde ve ince bađırşadıñ 'ilelinden neş'et iden hazımsızlığa ve inkıbâzlarda ve batınıñ rîhli veca'larında ve nisvâna 'arız olan 'uqm illetinde dem-i hayzıñ veyâhüd dem-i başuruñ inkıtâ'nda fâ'ide ider. Ve ta'lîm-i mezbûr sebebiyle vücûda gelen ta'ab ve yorgunluk lâyıkı vechle uyđu uyumaya bir vesîle-i müstağille olur. Ma'lûm ola ki batınıñ 'ufûneti ile muşâb olan kimesneler (49. Sayfa) ile kaşık yarığına ve seyelân-ı deme müsta'idd veya bunlardan ihtirâz iden kimesneler işbu ta'lîmden mübâ'adet iderler. Ve helecân-ı kalbe müsta'idd ve mübtelâ olan hatunlar ve genç kızlar ve hâr şeylere devâm idenler dağı rağbet itmeyeler.

Otuz ikincisi: Çömelüp toğrulmağla olan hareket ve fâ'idesi beyânındadır; 8, 16, 24 def'a. Ökçeler birbiriyle pitişik olarak ayađıñ uclarını yere başup vücüd tostoğru

tutulduğu hâlde ayakları kıvılcıdanmaksızın mümkün olduğu kadar çömelüp ayak üzere toğrulup kalkıla. Vücüd muvâzenetini bulmak için iki tarafa meyl ideceğinden ta'lim-i mezkûruñ bidâyetinde vücudu toğrı tutmak 'usretlüce olur ise de devâm olunarak icrâsı sühûletle olabilir. (50. Sayfa) İşbu ta'lim dizin 'adalât-ı basîtelere ve kaşaba-ı şugrâsınıñ ve ayak parmaklarınıñ 'adaleleri tavassuţ ile icrâ olunur ise de vücuduñ kâ'imen tırmaqlığında 'adalât-ı cez'in dağı medhali vardır. Ta'lim-i mezkûruñ fahzın ve sâkıñ ve kademiñ mefâşılına te'siri olduğundan başka cesediñ nısf-ı 'alîsiniñ imtilâ-ı deminde ve nısf-ı sâfiliniñ felç ve batâ'etinde icrâsına devâmı 'ilel-i mezkûreye fâ'ide ider. Ma'lûm ola ki bundan soñra ta'lim-i mürekkebe ya'ni bir a'zâ veyâhüd bir nâhiyeye münhaşır olmayup ancak 'umümen vücûda 'â'id olacak hareketiñ ta'limi beyân olunacaktır.

Otuz üçüncüsü: Değneğini iki taraflarından tutup re'sini üzerinden önden arkaya ve arkadan öne geçürmekle olan hareket ve fâ'idesi beyânındadır; 4, 12, 16 def'a. İşbu ta'limi icrâ eylemek için toğrı ve müdevverce bir deynek tedârik idüp değneğini tulu ta'allüme mübâşeret iden âdemiñ koltuğı altından yire değme derecesinde ola. Mezkûr-ı değneğini iki ucları tarafından şol (51. Sayfa) tarzda tutulmalıdır ki ellerini üst tarafları semâya nâzır ola. Ba'dehu değneğı başından geçürüp arkaya vaz' ve soñra arka taraftan döndürüp yine başdan tolaşdırarak ön tarafa getürmekle değneğı bir dâ'ire teşkil itdirile. Ta'lim-i mezkûrde diğket olunacak şey ancak mirfağın mafşalını gererek kol toğrı tutulmalıdır. Ta'lim-i mezbûruñ bidâyetinde icrâsı 'usretlüce olmasına sebep ve ekser nâs 'adudunu pâzûnuñ omuz başı ile olan mafşalını lâyıkı vechle hareketle meşğül eylemedikleri eelden her bir cihete sühûletle olacak hareketi zâyî' ve gâ'ib itdiklerinden neş'et ider. Fağat ta'lime devâm ile ülfet olunarak refte (52. Sayfa) refte bi-'aynihi otuz üç rakam ile gösterilen resmiñ vaz'iyeti gibi icrâsı mümkün olur. İşbu ta'lim bir miğdâr menkibiniñ 'adalâtı ile 'aduduñ 'adalât-ı basîtesi ve batınıñ ve zahriñ nâhiye-i esfeliniñ 'adaleleriniñ hareketleri tavassuţıyla hâşıl olur. Devâmı mafşal-ı mezkûruñ hareketini mülâyim ve serbest eylediğinden 'adalâtınıñ dağı batâ'etine fâ'ide ider. Ve bundan mâ'adâ şadriñ ve batınıñ a'zâlarının fi'lerini dağı tezyîd ider.

Otuz dördüncüsü: Değneğı arka tarafından alup mirfağın mefâşılına geçürerek on ve on beş dakıka miğdârı meşy ve hareketiñ ta'rîf ve fâ'idesi beyânındadır. İki

dirseğini zāviye-i kâ'ime miqdârı büküp gerüye meyl ve arka taraftan 'âdetâ müdevver bir çomak alup otuz dördüncü rakam ile gösterilen resimdeki gibi mirfakîni mafşalından geçirile. Ve vücüd mümkün olduğu merteye doğru tutulduğu hâlde yevmiyye on veya on (53. Sayfa) beş dakîka miqdârı bu usûl üzere meşy oluna. Fakat ta'lîm-i mezbûrde kolları kerki gibi gerüye meyl ve omuz başlarını dağı aşığı indirmeye diğkat lâzımdır. Vaz'iyet-i mezbûrde tutulan çomak gerek zahri gerek 'uzv ile menkibi öyle bir vaz'iyette bulundurır ki çomaksız vaz'iyet-i mezbûrede vücüd on beş dakîka miqdârı turmağa kâdir olmaz. Ve ta'lîm-i mezbûrde anifü'l beyânımız vech üzere olan istikâmetiyle meşy ve hareketiñ intizâmına dağı diğkat oluna. İşbu ta'lîmiñ icrâsına devâmı zahriñ ve menkibiñ ve 'aduduñ 'adalelerine takviyyet verdiğinden mâ'adâ vücüd öñe meyl itmeyüp tostoğrı yürümeye dağı ülfet olunur. Hatta zahriñ ve menkibiñ uygunsuz vaz'iyetini (54. Sayfa) ya'ni vücüd öñe toğrı meyl etmeye başlayup şanbûr misâli uygunsuz istikâmetini tahvîl ve tesviyye itmek için fâ'ide ider. Ve bu keyfiyyet ekser çocuklarıñ tizce boy sürmesinden ve řadriñ ğayr-ı muntazam büyümesinden neş'et ider. Bunuñ def' ü izâlesine çare ta'lîm-i mezkûr ile mümkün olur.

Otuz beşincisi: Kolu ilerüye ve gerüye toğrı getürmekle olan hareket ve fâ'idesi beyânındadır; 30, 60, 100 def'a. Āvucı yumup kol bir miqdâr gerili olduğu hâlde biraz kuvvetle ilerü ve gerü getirile. Şol vechle icrâ olunmalıdır ki bir deyince kol ilerüye iki deyince def'aten gerüye nađl olunmalıdır. Ve esnâ-ı hareketde vücûdu muğkem ve gergin tutmayup hareket-i mezbûre sühûletle (55. Sayfa) icrâ olunmağlığı için bir miqdâr çalça üzerine meyl etdirilmesi lâzımdır. Şöyle ki kol ilerüye nađl olunduğda vücüd gerüye meyl itdirilüp gerüye nađl olunduğda ilerüye meyl etdirilmesi icâb ve iktizâ eder. Zîrâ bu vechle olan hareket hem icrâsı sehl ve hem de şola ve vücûda fâ'idesi olur. İmdi kol ve menkib 'adalâtınıñ hareketlerinden mâ'adâ zahriñ ve bađınıñ 'adaleleri dağı ta'lîm-i mezbûrde şırasıyla müteharrik olduğundan büsbütün vücûda te'sîr-i nâfi'ası aşikâr olup devrân-ı demiñ sühûletle icrâ olunmasına dağı hayli i'âne ider. Zahriñ ve kol ve menkib 'adalâtınıñ bađâ'etinde ve bağın illetleriniñ süddelerinde icrâya devâmınıñ az vaktde fâ'idesi müşâhede olunur. Ve hareket-i mezkûre eshel olduğundan riyâzat-ı bedeniyyeniñ bidâyetinde evvel-be-evvel icrâ olunması mümkün ve münâsib olur. Ta'lîm-i mezkûr her ne kadar devrân-ı demi sühûletle icrâ itdirir ise

de pek çok harāret-i bedeniyyeyi mūcib olmayup faķaķ vūcūd ile ķollara (56. Sayfa) bir miķdār harāreti da'vet eder. Her bir mevsim ve vaķtiñ devr ve tebeddūlātında ekser vuķū'-yāfte olan merāk 'illetlerinde zihniñ ve vūcūduñ baķā'etinde ve ba'zen bilā-sebeeb ve vuķū' bulan a'sāb-ı baķınıñ uygunsuzluķlarında icrāya devāmınıñ fā'idesi mūşāhiddir. Yevmiyye iki veya üç veya dōrt yūz kere birer miķdār ārām iderek icrā oluna. Bedende maķfūz ve mestūr olan dūşmen-mānendī a'sābiñ uygunsuzluķuna bādī olan 'illeti daķi izāle ider.

Otuz altıncısı: Kolları yana tōđrı getürmekle olan hareket ve fā'idesi beyānındadır; 30, 60, 100 def'a her bir tarafa. İşbu ta'līmiñ evvelkinden farkı kollarıñ yalnız yan tarafa naķl olunmasıyla olup bundan başka hiçbir cihetle farkı yoķdur. Ta'līm-i mezbūruñ sūhūletle icrā olunmaķlıđı için re's ile vūcūduñ yuķaru tarafını ķuddāma tōđrı meyl ve bir miķdār ķalça üzerine hareket itdirile. Şöyle ki kollar sađ cānibe getürüldükde vūcūd (57. Sayfa) cüz'ī şola meyl olunmalıdır. İcrā-ı ta'līmde kolları hareket itdirdikde 'ādalelerden mā'adā şadriñ ve baķınıñ yalnız cenb taraflarınıñ 'ādaleleri daķi mūteħarrik olup otuz beşinci şekilde gösterilen ta'līmdeki gibi şadriñ ve baķınıñ öñ taraflarınıñ 'ādaleleri hareket eylemezler. Ta'līm-i mezbūruñ keped ile tıhāl üzerine te'sīri oldıđından süddelerine daķi fā'ide ider. İcrā-ı ta'līmde re's ile vūcūduñ yuķaru tarafı ķuddāma meyl ideceđinden zahriñ 'ādaleleri daķi mūteħarrik olurlar.

Otuz yedincisi: Hareket-i mūnşāriyye ya'ni destere hareketine mūşābih (58. Sayfa) ta'līm ve bundan hāşıl olan fā'ide beyānındadır; 10, 20, 30 def'a. Her bir kol gövdeniñ yuķarusını iyüce öñe tōđrı meyl itdirerek koluñ birini öñe ve aşāđıya tōđrı uzaldup diđer kolu yuķaru ve gerüye tōđrı çeküp büküle. Şol uşul üzre ki gūyā koluñ biriyle bir şey kaķup vūcūddan teb'id ve diđerleriyle çeküp vūcūda taķrīb itdirilür gibi icrā oluna. Ve bu nev'-i ta'līmde 'ađud ile menkibiñ ve zahriñ 'ādaleleri mūteħarrik olacađından maķāll-i mezkūreniñ kuvve-i fi'liyyelerini tezyīd ider.

Otuz sekizincisi: Hareket-i haşādiyye ya'ni tırpan biçmeye mūmāsıl hareket ve fā'idesi beyānındadır; 8, 16, 24 def'a. (59. Sayfa) Sāķ ile beden ķā'im oldığı hālide kavīce tırpan ba'dehu kollarıñ ikisi birden gerilerek nişf-ı dā'ire teşķil idebilecek miķdārda ufķī hareket itdirile. Ve ta'līm-i mezbūri lāyıkı vechle icrā eylemeklik bi-'aynihi tırpan ile biçer gibi harekete şebīh olup ve iki tarafa daķi meyl olunur. Anifū'l-

beyānımız üzre kolları iki tarafa hareket itdirdikce vücūd hareket itmeyüp kollara muḳāvemēt ideceğinden menkib ile ‘uzvuñ ‘adalelerinden mā‘adā şadıñ ve eṭrāf-ı sāfiliñ ‘adaleleri daḫi gerildiğinden ta‘līm-i mezbūrden bunlar daḫi ḫişşe-mend olurlar. Muḫḫ-ı şevkīden neş’et iden ḫafifce nüzülleriñ ibtidālarında ya‘ni lāyığı vechle meşy ve hareket idemeyenler ḫaḫlarında (60. Sayfa) icrāya devāmı pek çok fā’ide ider. Zīrā ‘umūmen ‘adālātıñ kuvvetini tezyīd idüp bayağı iḫyā ider.

Otuz tokuzuncısı: Şaḫḫ-ı ḫaṭaba mūmāsıl hareket ve fā’idesi beyānındadır; 6, 12, 20 def’a. Vücūd toştoğrı tutıldığı ḫalde bacakları bir miḫdār açup kollarıñ ikisini beraber toğrıca yukarı kaldırdıḫda keenne-hu sāḫeyniñ arasında odunu balta ile yaracak gibi kollar ikisi birden kuvvetlüce aşıya indirile. Ve işbu ta‘līmīñ sūhūletle icrā olunmaḫlığı için esnā-ı hareketde dizleri gerek sert tutulmaya. Hareket-i mezbūrede kollarıñ ‘adālāt-ı rāfi‘aları ve cez’iñ ḫuddām ve ḫalfında bulunan ‘adaleleriyle sāḫiñ ve ḫademiñ ‘adaleleri daḫi bi-tamāmihā hareket ideceklerinden ‘umūmen vücūda cüz’ī ta‘ab virerek icrā olunur. İşbu ta‘līm başlıca iki (61. Sayfa) fā’ideyi mūnticidir. Biri alāt-ı baṭıniñ ef‘ālini yoluna koyup baṭā’etini gidererek yeniden kuvvet peydā itdirir. Diğēr nef’ī a‘şāb-ı şevkīyi mūḫiz⁶⁹ olduğundan baṭā’etinde daḫi fā’ide mūşāhede olunur. Ancak işbu iki fā’ideden herḫangısı iltizām olunacak ise aña göre ta‘līm-i mezkūrı esnā-ı icrāda vücūduñ meyl ve istiḫāmetini değışdirmek iḫtizā ider. Meselā alāt-ı baṭniyyeye taḫviyyet murād olunur ise kollar aşıya indirilür iken vücūd ziyāde eğilerek hareket itdirile. Eger a‘şāb-ı mezbūreniñ baṭā’etiniñ def’ ü izālesi murād olunur ise kolları yukarıya ḫaldırır iken vücūduñ eyüce toğrulmasına diḫkat oluna. Ancak imtilā-ı dimāğa müste‘idd olan ḫātūnlara hareket-i mezbūre cā’iz değıldir.

Kırkıncısı: Nokṫa-ı vāḫide üzerinde seyr-i serī’a mūmāsıl hareket ve bundan ḫāşıl olan fā’ide beyānındadır her bir ayağa; 100, 200, 300 def’a. Bi- ‘aynihi leng yürür gibi ise de maḫall-ı vāḫidde hareket olunur. Şol şart ile ki yalnız ayağıñ ucları ile yere (62. Sayfa) basılıp ve vücūd ḫuddāma toğrı meyl itdirilmemeye diḫkat olunmalıdır. Zīrā ayağıñ ucıyla başılmayup büsbütün başıla. Vücūd ve re’s aşırı derecede şarşılacağından ekser vücūda zarar irās ider. Bu taḫdīrce yalnız ayaklarıñ uclarıyla

⁶⁹ Bu kelime dizgi hatası sonucu metinde “dad” harfiyle yazılmıştır.

başıldıkça fahzıñ harfafa ile ve sâkıñ kadem ile olan mefâşılıñı mülâyim tütılması dañı iktizâ ider. Yalnız bu uşul üzre sâk ile kademîñ 'adaleleri tahrik olundıkça vücûda muvâfık hafıfçe bir şarşılma hâşıl olur. Ta'lim-i mezbürde icâbına göre ziyâdece şıradıkça tezelzül-i mezkûr tezâyüd ider. İşbu ta'limîñ nef'î vücûda yarar derecede bir miqdâr ta'ab ve yorgunluk ve devrân-ı deme sühûlet virdiğinden mâ'adâ def'-i tabî'îye dañı medâr külliyyesi olur. İcrâsına devâmı re'siñ ve şadrîñ imtilâ-ı demini def ü izâle ve kademîñ (63. Sayfa) bürüdet ve ba'tâ'etini dañı gidermek için fâ'ide ider. Kezâlik ta'lim-i mezbûruñ devâmı demi aşağıya itdirmesiyle ba'tına dañı te'sir ideceğinden münka'tı' olan hayz kanına ve bâşûr demini da'vet eylemek için nef'î olur.

Kırk bir ve kırk ikincisi: Her bir sâkı ilerüye ve gerüye ve hârice naql ve hareketi ve bundan hâşıl olan fâ'ide beyânındadır; 8, 16, 24 def'a. Bir ayak üzre tûrup diğeri ayağı resimde gösterildiği üzre yerden bir ibhâm irtifâ'ı olduğu hâlde gerüden ilerüye ve şoldan şağa (64. Sayfa) toğrı atılıp vücûd dañı muvâzene üzre buluna. Ta'lim-i mezbûr bidâyetinde sühûletle icrâ olunmağlığı için kürsî veya bir tırâbezeyi mağall-i irtikâz 'add ile tütıla. Ya'ni el ile yapışıla. Ba'dehu meleke kesb olundıkça tütılmağsızîñ icrâya gayret oluna. Zîrâ bir mağalle tayamı olarak hareket-i mezkûre icrâ olunsa vücûda hâşıl olacak fâ'idesiniñ ekserisi mahv u zâ'il olur. Çünkü esnâ-ı ta'limde vücûd muvâzenetini bulup tûrmağlığı için icâb iden 'adaleleriñ fi'llerini icrâ itdirmek ma'tlûb ve mültezemimiz olmağla işbu mu'avenetsiz vaz'iyetiñ dañı vücûda başkaca nef'î olur. Sâlifü'l-beyân hareket ve ta'lim fahzıñ taraf-ı 'âlîsiniñ ve havşalanıñ ve zahrîñ 'adaleleriñ hareketiyle icrâ olunur. Ve hatta icrâ-ı ta'limde ayağın biri bilâ-hareket tûrur ise de kâ'ide-i ittihâzıyla büsbütün vücûdı tütacağından 'unkıñ ve sâkıñ ve kademîñ 'adaleleri hâlî kalmayup bu hizmetle fi'llerini icrâ iderler. İşbu iki ta'lim fahz ile havşala mafşalıñ bilâ-iltihâb (65. Sayfa) müzmin rih ve nekrîs 'illetlerinde ve kademîñ 'adalâtınıñ ba'tâ'etinde icrâya devâmı fâ'ide ider. Bu nev'-i ta'lim vücûduñ cemî' 'adalâtınıñ hareketini mücib olur.

Kırk üçüncüsü: Her bir bacağı değnek üzerinden ilerüye ba'dehu gerüye geçürmekle olan hareket ve fâ'idesi beyânındadır; 4, 6, 8 def'a. Resimde gösterildiği gibi toğrıca bir değneğın iki tarafından tütülup ortasından vücûd geçecek miqdârı genişlik burakıla. Ba'dehu vücûdı bir miqdâr ilerüye meyl itdirilerek ibtidâ bir ayağı mezkûr-ı değnekden geçürmeye gayret olunup geçürildikde öbürü dañı geçürile. Ve

ayağın sāk ile olan mafşalını bükmemeye gayret oluna. Şöyle ki değnek iki uclarından tutulmuş olduğu hâlde üzerinden sāk şol uşul üzre geçmelidir ki sāk değnek üzerinde bir zāviyye-i kā'ime teşkîl ide. Bu uşul üzre ayakların ikisi dağı geçürüldükde yine bu tertîb (66. Sayfa) üzre 'aksîne geçürile. Ta'lîm-i mezbûr ibtidâlarında gâyet güç olduğundan ba'zı kimseler icrâya muqtedir olamazlar. Bu nev'-i ta'lîm bir şey 'add olunmaz ise de sāk ile havşalanın 'adaleleri nihâyet derecede taqallüş ideceklerinden mecrâ-ı hażmın nâhiye-i esfeline ve maq'ada ve bāsûr tamarlarına müstaqill te'sîri olacağından dâ'imî inqıbâza ve iltihâbsız bāsûra mübtelâ olanlara icrâsı fâ'ide ider. Kaşık yarığına ve imtilâ-ı dimâğa mübtelâ ve müsta'idd olan kimesnelere ve 'alel-huşuş hatunlara ta'lîm-i mezbûr el virmeyeceğinden ihtirâz eylemeleri lâzımdır.

Kırk dördüncüsü: Arka üstüne yatıldığı yerde canbeynine ya'ni sağ ve şol tarafa dönmekle olan hareket ve fâ'idesi beyânındadır; 30, 40, 50 def'a. İnce bir şilte üzerine uzanup ve baş altına bir yaşdıq vaz' oluna. Ve kollar çaprâzvârî şadriñ üzerine getirile. Ve bacakları dağı nışf büküp ayaklar şilteden hâricde yere deđe. Ba'dehu vücûda şol tarz üzre hareket ibtidâ bulmalıdır ki ibtidâ arka (67. Sayfa) üzerine yatup ba'dehu yan tarafa soñra öbür tarafa dağı dönile. Ya'ni sağa ve şola çevrilerek nışf-ı dâ'ire teşkîl olunmalıdır. Bu ta'lîmden maqlûb 'adalâtı hareket itdirmek değıldir. Zirâ bunda 'adalât pek cüz'î müteharrik olarak icrâda pek ta'ab his olunmadığından nef'î 'adalâta olmayup ancak ahşâ-ı batınıñ hareket eylemesinden anlara fâ'idesi ziyâde tokunur. İşbu ta'lîm her ne kadar 'adî ve sâde ise de icrâya devâmı batınıñ südde ve imtilâlarında fâ'ide ider. Zirâ ta'lîm-i mezbûr vâsıtasıyla devrân-ı dem nizâmı ve lâyıķı vechle icrâ olunur. Kezâlik bāsûr memelerinde ve veca'lı hayzlarda ve bağırsağın terāküm iden rihleriñ izâlesinde ve ba'zı yerine müşkil olarak şokılan kaşık yarıklarında sühûletle germesi için nef'î olur. Faqat ta'lîm-i mezkûr nef'î 'âmmdır deyü her gün isti'mâl olunmayup ancak icâb ve iktizâ eyledikce icrâsı cüsbândır.

(68. Sayfa) Hâtıme-i kitâb, kavâ'id-i maşşûsa-ı riyâzat-ı bedeniyyeyi beyân ider. Tabâbet cihetiyle icrâ olunabilecek riyâzat-ı bedeniyye-i beytiyyeniñ ba'zı keyifsizliklere fâ'ide idebileceğini beyân için bu bahisde birtâķım kā'ideler iş'âr olunacaktır. Faqat herkes kendi vücûdına münâsib ve elverişli olan ta'lîm ve hareket-i beden ile meşğûl olmaklığı hâtırdan çıkarmamalıdır. Ve riyâzat-ı bedeniyyeyi icrâya devâmı cemî' hastalıklara nef'î 'âmm olamaz ise de yine pek çoğuna fâ'ide

ideceğinden iştibāh olunmaya. Vücūduñ ‘azāsından biriniñ ta‘līm ve h̄areketi ta‘yīn olunduğda dā‘imā o maḥalliñ ‘aḍaleleri h̄areket itdirilmeyüp bi-l-münāvebe qarībinde olan nāḥiyyeleriñ daḥi ‘aḍaleleriñ h̄areketi icrā oluna. Çünkü dā‘imī şürette yalnız bir nāḥiyyeniñ mütevāliyen ‘aḍaleleri h̄areket itdirilür ise ol ‘aḍaleler tahriş olunaraq fenālığıñı mücib olur. İşbu ḥātīme-i kitābda cedvel kıllıklı her bir ta‘līm ve h̄areket bedeniñ iktizāsına göre kaç def‘a icrāsı lāzım geleceği iş‘ār olacağdır. Ve bir de ba‘zı h̄areket ve ta‘līm bedende bil-icāb yedi sekiz def‘a derin nefes almak iktizā eylediğinden ol daḥi icāb iden maḥallerde (nun⁷⁰) ḥarfiyle işaret olunacağından icābı icrā oluna.

(69. Sayfa) **Evvelki k̄ā‘ide:** Re’siñ ve şadıñ sinir ağrılarını ve maḥall-i mezbüreden demek kesret hücumunu ‘avdet itdirmek için icāb iden ta‘līm ve h̄areketleri beyān ider.

On beşinci raqam ile gösterilen resimde koluñ maḥallinde kendi istiḳāmeti üzre olan h̄areket-i devriyyesi; 30, 40, 50 def‘a.

On altıncı raqam ile gösterilen resimde eliñ beliñ üzerinde sekiz raqam-ı yunāniyyeyi teşkil idecek tarzda h̄areketi; 20, 30, 40 def‘a.

On yedinci raqam ile gösterilen resimde parmaqları yumup ve açup germekle olan h̄areket; 12, 16, 20 def‘a.

On sekizinci raqam ile gösterilen resimde el ayasını birbirlerine sürtmekle olan h̄areket; 40, 60, 80 def‘a.

Yigirmi dördüncü raqam ile gösterilen resimde sākıñ h̄areket-i devriyyesi; 4, 6, 8 def‘a.

Yigirmi beşinci raqam ile gösterilen resimde bacağı cenben yukarı kaldırmak ile olan h̄areket; 6, 10, 12 def‘a. İşbu ta‘līm t̄ā‘ife-i nisāya icrā itdirilmeye.

Yigirmi altıncı raqam ile gösterilen resimde bacağı kendi miḥveri üzerinde ḥārice ve dāḥile ṭoğrı devr ve h̄areketi; 20, 30, 40 def‘a.

⁷⁰ Derin nefes alınarak yapılacak hareketler metinde “nun” harfiyle belirtmiştir.

(70. Sayfa) Yigirmi yedinci raqam ile gsterilen resimde sâkeyniñ birbirlerine taqarrüb tarîkiyle olan hareketi; 4, 6, 8 def`a.

Yigirmi sekizinci raqam ile gsterilen resimde her bir diziñ ilerü tarafa toğrı hareket-i kâbıza bäsıtesi; 6, 8, 10 def`a.

Yigirmi toquzuncu raqam ile gsterilen resimde diziñ gerüye toğrı hareket-i kâbıza ve bäsıtesi; 10, 12, 16 def`a.

Otuz birinci raqam ile gsterilen resimde kademiñ hareket-i kâbıza ve bäsıtesi; 20, 30, 40 def`a.

Otuz ikinci raqam ile gsterilen resimde çömelüp toğrulmağla olan hareket; 8, 16, 24 def`a. (nun)

Qırkıncu raqam ile gsterilen resimde nokta-ı vâhıde üzerinde seyr-i serî`a mümäsıl hareket; 100, 200, 300 def`a.

Qırk birinci raqam ile gsterilen resimde sâkı ilerüye ve gerüye naql ve hareketi; 8, 16, 24 def`a. Anifü`l- beyân olunan ta`lîm ve hareketleri icrâ iderek etrâf-ı sâfiliñ harâreti tezâyüd idüp matlûb olan fâ`ide eserleri müşâhede olunmaz ise ayağı altında harâret ve bir miqdâr yanmaqlık his oluncaya kadar değnek (71. Sayfa) ile yavaş darb oluna. Ve bu uşul dâ`imî şüretle ayağı üşüyen kimesneler haqqında daha ziyâde nef`i mücerrebirdir.

İkinci kâ`ide: Şadriñ uygunsuz teşkilinde ve sellü`r-rieyeniñ bidâyetinde nefse asân ve serbest ve dürüst kılamak icâb iden ta`lîm ve hareketleri beyân ider.

Üçüncü raqam ile gsterilen resimde omuzlarını kaldırmağla olan hareket; 30, 40, 50 def`a.

Dördüncü raqam ile gsterilen resimde kollarıñ hareket-i devriyyesi; 8, 16, 20 def`a.

Beşinci raqam ile gsterilen resimde kollarıñ yan taraftan re`se toğrı irtifâ`ıñ hareketi; 10, 20, 30 def`a.

Altıncı raqam ile gsterilen resimde mirfaql ya`ni dirsekleriñ birbirine taqarrübünüñ hareketi; 8, 12, 16 def`a.

Yedinci rakam ile gösterilen resimde elleri arkada birbirleriyle kavuşdurmağla olan hareket; 8, 12, 16 def'a.

Onuncu rakam ile gösterilen resimde kolların hârice doğru gerilmesi ile olan hareket; 10, 20, 30 def'a.

On birinci rakam ile gösterilen resimde kolların yukarı doğru gerilmesi (72. Sayfa) ile olan hareket; 4, 8, 12 def'a. (nun)

Yigirminci rakam ile gösterilen resimde vücuduñ cenbe ya'ni yan tarafa in'itâf münâsebetiyle olan hareketi; 10, 16, 24 def'a.

On dördüncü rakam ile gösterilen resimde kolları ufki olarak açup germekle olan hareket; 8, 12, 16 def'a.

Yigirmi ikinci rakam ile gösterilen resimde vücuduñ hrekât-ı dâ'irevîsi; 6, 10, 12 def'a.

Otuz üçüncü rakam ile gösterilen resimde değneğın iki taraflarından tutup re'siñ üzerinden önden arkaya ve arkadan öñe geçürmekle olan hareket; 4, 12, 16 def'a. Ma'lûm ola ki şadrın uygunsuz teşkilinde veya bir tarafa sellü'r rieniñ bidâyetinde el-hâşıl iki tarafın teneffüsü bir ve müsâvât üzre olmadığı hâlde derinden nefes almakdan ise sekizinci rakam ile gösterilen resimdeki gibi teneffüs icrâ eylemek lâzımdır. Ve nafh-ı rieden neş'et iden zîk-i şadrda kuvvetlüce nefes alındıkda yine kuvvetlüce nefes vermek lâzımdır. Ef'âl-i teneffüsiyyeye muvâfık olacak yerde de şadâ ya'ni şavt-ı bülend ile çağırmağ ve kırâ'at eylemek gibi şeylerin (73. Sayfa) icrâsı dañi cüsbândır.

Üçüncü kı'ide: 'Alel'umüm bañın âletleriniñ sütte ve fi'llerini lâyıķı vechle icrâ idemediklerinden ve verîd-i bevvâbın dañi sütte ve ekser emrâzında ve 'usretli hazımlarda ve inkıbâzda ve ba'zı baş ağrısında ve merâķ ve sevdâ ve 'uķm gibi 'ilel hâķlarında fâ'ide iden ta'lîm ve hareketleri beyân ider.

On tokuzuncı rakam ile gösterilen resimde vücuduñ ön tarafa olan in'itâf ya'ni bükülmesi ile olan hareket; 10, 20, 30 def'a.

Yigirminci rakam ile gösterilen resimde vücuduñ cenbe ya'ni yan tarafa in'itâf münâsebetiyle olan hareketi; 20, 30, 40 def'a.

Otuz üçüncü rakam ile gösterilen resimde değneğin iki tarafından tutup re'siñ üzerinden önden arķaya ve arķadan öñe geçürmekle olan hareket; 4, 12, 16 def'a. (cim, nun)

Yigirmi birinci rakam ile gösterilen resimde vücuduñ kendi miñverinde olan hareket-i devriyyesi; 8, 16, 24 def'a.

Yigirmi sekizinci rakam ile gösterilen resimde diziñ ilerü tarafa toğrı hareket-i kıbıza ve bāsıtesi; 4, 6, 8 def'a.

(74. Sayfa) Yigirmi ikinci rakam ile gösterilen resimde vücuduñ hareket-ı dā'irevīsi; 8, 16, 20 (cim, nun)

Otuz yedinci rakam ile gösterilen resimde hareket-i miñşāriye ya'ni destere hareketine müşābih ta'līm; 10, 20, 30 def'a.

Yigirmi üçüncü rakam ile gösterilen resimde ufķi olarak yatıldığı hālide gövdeniñ toğrılıp oturulması ile olan hareket; 4, 8, 12 def'a.

Yigirmi beşinci rakam ile gösterilen resimde bacağı cenbe yukarı kıldırmağla olan hareket; 6, 10, 12 def'a. Ve bu nev'-i hareket ancak nisā tā'ifesiniñ ğayrı içündür.

Otuz toğuzuncu rakam ile gösterilen resimde şakķ-ı haşaba mümāsıl hareket; 6, 8, 12 def'a.(nun, cim)

Otuz beşinci rakam ile gösterilen resimde kolu ilerüye ve gerüye toğrı getürmekle olan hareketi; 20, 40, 60 def'a.

Otuz birinci rakam ile gösterilen resimde dizi öñ tarafa toğrı kıldırmağla olan hareket; 4, 10, 16 def'a.(cim)

Otuz altıncı rakam ile gösterilen resimde kılları yana toğrı getürmekle olan hareket; 20, 60, 100 def'a. (cim)

(75. Sayfa) Kırk üçüncü rakam ile gösterilen resimde bacağı değnek üzerinden ilerüye ba'dehu gerüye geçürmekle olan hareket; 4, 6, 8 def'a. (cim) Bu dağı nisā tā'ifesine elvermez.

Qırkıncı raqam ile gsterilen resimde nokta-ı vāhıde üzerinde seyr-i serī'a mūmāsıl hareket; 100, 150, 200 def'a. (nun) Bu dađı ma'lūm olsun ki bu muqtezā-ı 'illet sıcađ suya girmeye devām iden kimesneler hađlarında anifū'l-beyān olunan ta'līmāt ve hareketātıñ (cim⁷¹) harfiyle iřaret olunanlarının 'adedi niřf niřfa ve belki daha az olması lāzımdır. Aheste aheste qarnını ođmađlıđ ađřā-ı bađınıñ kuvve-i fi'llerini artırmađa medār olur. İcāb eyledikte řabāhleyin yatađda arđası ūzre qarnını germeyerek uzanup eliniñ bař parmađını bōđrüne ve diđer parmađlarını qarnı ūzerine bař idūp birqac dađıka eyūce ođuřdurmayla kezālik qarnı gevřek tūtıldıđda el ayasıyla bařılıp def'aten qaldırmađla cidār-ı bađınıñ hareket ve qaqılması mūnāsebetiyle bađırřađlar daha ziyāde mūteharrik olarak fā'idesi mūřāhede olunur. Hatta bilā-iltihāb vuqū' bulan qarnıñ rıh ve řancusı yalnız ođuřdurmađla def' olduđınıñ (76. Sayfa) bađınıñ emrāz-ı mūzminesinde yatađda arđa ūzre yatılması mūnāsibdir. Zīrā bu nev'-i važ'iyyetde teneffūs serbest icrā olunup ve bađırřađlara pek sıklet verilmez. Qara ciđeriniñ 'illet-i mūzminesine mūbtelā olan kimesneler řađ tarafına yatmađlıđdan talađınıñ mūzmini 'illetine mūbtelā olanlar řol tarafına yatmađdan hāzer eylemeleri lāzımdır.

Dōrdūncū qā'ide: Līnete medār olmađ iēin icāb eden hareket ve ta'līmi beyān ider.

Otuz beřinci raqam ile gsterilen resimde qolı ilerūye ve gerūye tođrı getūrmekle olan hareket; 20, 40, 60 def'a.

Otuz altıncı raqam ile gsterilen resimde qolları yana tođrı getūrmekle olan hareket; 20, 40, 60 def'a. (nun)

Yigirmi ūēūncū raqam ile gsterilen resimde ufķı olarak yatıldıđı hāle gōvdeniñ tođrılıp oturulması ile olan hareketi; 4, 8, 12 def'a.

Otuz yedinci raqam ile gsterilen resimde hareket-i miņřāriye ya'ni destere hareketine mūřābih ta'līm; 10, 20, 30 def'a.

Yigirmi altıncı raqam ile gsterilen resimde vūcūduñ hareket-ı (77. Sayfa) dā'irevīsi; 8, 12, 16 def'a.

⁷¹ Hareketlerin verilen sayının yarısı kadar ya da daha azının yapılması gerektiği "cim" harfiyle belirtilmiştir.

Otuz üçüncü rakam ile gösterilen resimde şakḳ-ı ḥaḥaba mümāsıl ḥareket; 6, 8, 12 def`a. (nun)

Otuz birinci rakam ile gösterilen resimde dizi ön ḥarafa ḥoḡrı ḳaldırmaḡla olan ḥareketi; 6, 12, 20 def`a.

Otuz beşinci rakam ile gösterilen resimde ḳolı ilerüye ve gerüye ḥoḡrı getürmekle olan ḥareket; 20, 60, 100 def`a.

Otuz altıncı rakam ile gösterilen resimde ḳolları yana ḥoḡrı getürmekle olan ḥareket; 30, 60, 100 def`a. (nun)

Ḳırkıncı rakam ile gösterilen resimde noḡḥa-ı vāḥide üzerinde seyr-i serī`a mümāsıl ḥareket; 100, 200, 300 def`a.

Yigirmi ikinci rakam ile gösterilen resimde vücūduñ ḥarekāt-ı dā`irevīsi; 8, 16, 20 def`a. Bu daḥi ma`lūm olsun ki şiddetlüce inḳıbāza mübtelā olanlar mezkūr ta`līmleri icrādan mā`adā ılıcaḳ şü ile ihtikāna daḥi devām itmeleri lāzım gelür.

Beşinci ḳā`ide: Bāşūr memeleri ve şişelerini gidermek ve ḳaḥ` olunmuş ḥayz ḳanını (78. Sayfa) sökdürmek için icāb iden ta`līm ve ḥareketleri beyān ider. Ba`zı `ufūnetli bāsūrlarda dem, ziyāde zuhūr ider ise ol vaḳt ḥiçbir ḥareket ve ta`līm icrā olunmayup vücūduñ istirāḥat üzre bulunması iḳtizā ider.

Otuz sekizinci rakam ile gösterilen resimde ḥareket-i ḥaşādiyye ya`ni ḥırpān biçmeye mümāsıl ḥareket; 6, 10, 12 def`a.

Otuz beşinci rakam ile gösterilen resimde ḳolı ilerüye ve gerüye getürmekle olan ḥareket; 20, 30, 50 def`a.

On ikinci rakam ile gösterilen resimde ḳollarıñ aşıḡı ḥoḡrı gerilmesi ile olan ḥareket; 10, 20, 30 def`a. İşbu ikinci rakam ile gösterilen resimde her ne ḳadar ḳuvvetlüce olması iḳtizā ider ise baş şarşılacaḳ derecede olmamalıdır.

Ḳırkıncı rakam ile gösterilen resimde noḡḥa-ı vāḥide üzerinde seyr-i serī`aya mümāsıl ḥareket; 100, 150, 200 def`a. (nun)

Otuz yedinci rakam ile gösterilen resimde hareket-i minşâriye ya'ni destere hareketine müşâbih hareket; 10, 20, 30 def'a.

Otuz birinci rakam ile gösterilen resimde dizi ön tarafa doğru (79. Sayfa) kaldırmağla olan hareket; 4, 8, 12 def'a.

Otuz altıncı rakam ile gösterilen resimde kolları yana doğru getürmekle olan hareket; 20, 30, 50 def'a.

Kırk üçüncü rakam ile gösterilen resimde her bir bacağı değnek üzerinden ilerüye ba'dehu gerüye geçürmekle olan hareket; 4, 6, 8 def'a. İşbu ta'lîm tâ'ife-i nisâya elvirmez.

Kırk ikinci rakam ile gösterilen resimde her bir sâkı hârice nakl ve hareketi; 8, 16, 24 def'a.

Otuz birinci rakam ile gösterilen resimde dizinin ön tarafa doğru kaldırmağla olan hareketi; 4, 8, 12 def'a.

Kırkıncı rakam ile gösterilen resimde dizi ön tarafa doğru kaldırmağla olan hareketi; 4, 8, 12 def'a.

Kırk üçüncü rakam ile gösterilen resimde her bir bacağı değnek üzerinden ilerüye ve gerüye geçürmekle olan hareket; 4, 6, 8 def'a. Bu nev'-i hareket tâ'ife-i nisâya elvirmez.

Altıncı kâ'ide: Şık şık vukû' bulan ihtilâmı def' itmek için icâb iden (80. Sayfa) ta'lîm ve hareketleri beyân ider.

Dördüncü rakam ile gösterilen resimde kollarının hareket-i devriyyesi; 8, 12, 20 def'a.

Beşinci rakam ile gösterilen resimde kolların yan tarafından re'se doğru irtifâ'in hareketi; 10, 20, 30 def'a.

Altıncı rakam ile gösterilen resimde mirfağ ya'ni dirseklerinin birbirine tağarrübünün hareketi; 8, 12, 16 def'a.

Yedinci rakam ile gösterilen resimde kolların kuddâma doğru gerilmesi ile olan hareketi; 10, 20, 30 def'a.

Onuncu rakam ile gösterilen resimde kolların hârice doğru gerilmesi ile olan hareketi; 10, 20, 30 def'a.

On birinci rakam ile gösterilen resimde kolların yukarı doğru gerilmesi ile olan hareketi; 4, 8, 12 def'a.

Otuz üçüncü rakam ile gösterilen resimde şakık-ı haşaba mümâsil hareket; 6, 12, 20 def'a.

Otuz sekizinci rakam ile gösterilen resimde hareket-i haşâdiyye ya'ni orağ biçmeye mümâsil hareket; 8, 16, 24 def'a.

(81. Sayfa) On dördüncü rakam ile gösterilen resimde kolları ufki olarak açup germe ile olan hareket; 8, 12, 16 def'a.

Otuz ikinci rakam ile gösterilen resimde çömelüp doğrulmağla olan hareket; 8, 16, 24 def'a.

Otuz sekizinci rakam ile gösterilen resimde hareket-i haşâdiyye ya'ni orağ biçmeye mümâsil hareket; 8, 16, 24 def'a.

Otuz üçüncü rakam ile gösterilen resimde şakık-ı haşaba mümâsil hareket; 6, 12, 20 def'a ta'lîm-i mezbûr kuvvetle icrâ oluna.

Otuz altıncı rakam ile gösterilen resimde kolları yana doğru getürmekle olan hareket; 30, 60, 100 def'a.

Otuz yedinci rakam ile gösterilen resimde hareket-i minşâriye ya'ni destere hareketine müşâbih ta'lîm; 10, 20, 30 def'a. İşbu sâlifü'l-zikr ta'lîm ve hareket icrâ olunup ihtilâm vukû'ı yine def' olmadığı şüretde Rumor nâm zâtın mîzân-ı harâretiniñ on ve on iki derece harâretinde bulunan şuya nişf beline kadar girilüp altı yedi dakîka miqdârı meks oluna. Ve on iki derece harâretde bayağı şu ile ihtikân daği olunup ba'dehu yan üzerine yatıla.

(82.Sayfa) **Yedinci kı̄a'ide:** Etrâf-ı 'âlî ve sâfiliñ 'adalâtına bidâyet-i felc vukû'unda izâle eylemek için isti'mâl olunacak hareket ve ta'lîm-i bedeni beyân ider. Ma'lûm ola ki 'illet-i felç, derecesine göre kâh za'îf ve kâh şedîd olur. İmdi hafîf derecede olan felc 'illeti kangî 'uzvda olur ise ol 'uzvı büsbütün hareketden alıkomayup ancak bir

miqdār baṭā'et gelmekle 'uzv-ı mezkūr oldukça harekete muḳtedir olur. Velakin ūedid derecede bulunan 'illetinde ol 'uzv būsbtün hareketden ḳalup hareket itdirilemez. Bu sebebden bir 'uzva ma'āz-Allah felc 'illeti 'ārız olsa eger ḫafif derecede olur ise 'illet-i mezkūre ḫaḳḳında ātū'l- beyān iḳtizā idecek ta'līm ve hareketi mūmkün olduđı mertebe bilā-vāsıta icrā itdirile. Eger ūedid derecede ise ol 'uzv bil-nefes kendü kendüye hareket itdirilemeyeceđinden bil-vāsıta ātū'l- beyān-ı ta'līm icrā itdirile. ūol ūartla ki ūađ olan 'uzv bir def'a hareket itdirilür ise meflūc olan 'uzvī üç def'a hareket itdirmeye sa'y ve ğayret oluna. Çünkü bir 'uzvuñ felci ekser a'ūabınñ kuvvetsizliđinden neū'et eylediđinden ol 'uzvı hareket itdirerek a'ūabına refte refte kuvvet gelüp fi'lini lāyıkı vechle icrā ider. Kezālik meflūc olan 'adāleyi baūup ođuūdırmāḳ (83. Sayfa) mūmkün olur ise bu dađı fā'ideden ḫālī deđildir. İmdi mezkūr-ı 'adāleyi ođmaḳ veyāḫūd eliñ kenarıyla üzerine yavaū yavaū darb eylemek murād olunduđda dā'imā kanıñ ḳalbe 'avdetiniñ istikāmeti üzre ya'ni aūađıdan yuḳarıya tođrı günde birḳac def'a icrā oluna. Lakin ađrı ve veca' ḫāūıl idecek derecede ūiddetle ođulmaya. Eger bu uūul ile bir miqdār iyülik müūāhede olunur ise ātīde beyān olunacaḳ hareket ve ta'līme mūbāūeret oluna.

Eṫrāf-ı 'ālīde vuḳū' bulan bidāyet-i felci izāle iḳün iḳtizā iden ta'līm ve hareketleriñ ta'rīfi beyānındadır.

Üçüncü raḳam ile gösterilen resimde omuzuñ yuḳarı ḳaldırmaḳ tarīḳiyle olan hareket; 30, 40, 50 def'a.

Dördüncü raḳam ile gösterilen resimde ḳollarıñ hareket-i devriyyesi; 8, 12, 20 def'a.

Beūinci raḳam ile gösterilen resimde ḳollarıñ yan tarafından re'se tođrı irtifā'niñ hareketi; 10, 20, 30 def'a. (nun)

Altıncı raḳam ile gösterilen resimde dirsekleriñ birbirine taḳarrübünüñ hareketi; 8, 12, 16 def'a.

Yedinci raḳam ile gösterilen resimde ellerin arḳada birbiriyle ḳavuūdurmađla olan hareket; 8, 12, 16 def'a.

(84. Sayfa) Otuz yedinci raḳam ile gösterilen resimde hareket-i minūariye ya'ni destere ḫareketine müūābih hareket; 10, 20, 30 def'a.

okuzuncu raam ile gösterilen resimde kolu kudama toğru gerilmesi ile olan hareketi; 10, 20, 30 def`a.

Onuncu raam ile gösterilen resimde kolu harice toğru gerilmesi ile olan hareketi; 10, 20, 30 def`a.

On birinci raam ile gösterilen resimde kolları yukaru toğru gerilmesi ile olan hareketi; 4, 8, 12 def`a.

On ikinci raam ile gösterilen resimde kolları aşağıya toğru gerilmesi ile olan hareketi; 10, 20, 30 def`a.

On uuncu raam ile gösterilen resimde kolu geruye gerilmesi ile olan hareketi; 6, 12, 16 def`a. (nun)

On yedinci raam ile gösterilen resimde parmağları yumup ba`dehu açup germekle olan hareket; 30, 40, 50 def`a.

On altıncı raam ile gösterilen resimde eli bilek uzerinde sekiz raam-ı yunnyyeyi tekl edecek tarzda hareketi; 20, 30, 40 def`a.

On sekizinci raam ile gösterilen resimde el ayasını birbirine sürtmekle olan hareket; 50, 80, 100 def`a. (85. Sayfa)

Erf-ı sfilde vuu` bulan bidyet-i felci izle eylemek içun icb iden ta`lm ve hareketi ta`rfi beynındadır.

Yigirmi dördüncü raam ile gösterilen resimde skı her birini hareket-i devriyyesi; 4, 6, 8 def`a.

Yigirmi beşinci raam ile gösterilen resimde her bir bacağı cenben yukaru kaldırmağla olan hareketi; 6, 10, 20 def`a. İşbu ta`lm t`ife-i nisya icr itdirilmeye.

Yigirmi altıncı raam ile gösterilen resimde her bir bacağı kendi miveri uzerinde harice ve dhile toğru devr ve hareketi; 20, 30, 40 def`a.

Yigirmi yedinci raam ile gösterilen resimde skeyni birbirlerine taarrb trkiyle olan hareketi; 4, 6, 8 def`a.

Yigirmi sekizinci raqam ile gsterilen resimde her bir diziñ ilerü tarafa toğrı hareket-i kabıza ve basıtası; 6, 8, 10 def`a. Esnā-ı hayzda hatunlar hareket-i mezkūrü icrā eylemeyeler.

Yigirmi tokuzuncu raqam ile gsterilen resimde diziñ gerüye toğrı hareket-i kabıza ve basıtası; 6, 40, 60 def`a.

Otuz ikinci raqam ile gsterilen resimde çömelüp toğrulmağla olan hareket; 8, 16, 26 def`a.

(86. Sayfa) Yigirmi üçüncü raqam ile gsterilen resimde ufki olarak yatıldığı hālide gövdeniñ toğrülüp oturulması ile olan hareket; 4, 8, 12 def`a.

Otuz sekizinci raqam ile gsterilen resimde hareket-i haşādiyye ya`ni tırpan biçmeye mümāsil hareket; 5, 16, 24 def`a.

Kırkıncı raqam ile gsterilen resimde nokta-ı vāhıde üzerinde seyr-i serif`a mümāsil hareket; 100, 200, 300 def`a.

Kırk birinci raqam ile gsterilen resimde saki ilerüye ve gerüye nakl etmekle olan hareket; 8, 16, 24 def`a. Ba`zı keyifsizliğe mebnī ayak üzre turmağa kudreti olamayan kimesneler anifü`l-beyān ta`limlerden yigirmi altıncı ve yigirmi sekizinci ve otuzuncı ve kırk ikinci raqam ile gsterilenleri yatdıkları yerde icrā itmelidir. Ta`lim ve hareket-i mezkūrü şık şık icrā eylemeyüp ba`zen bir iki gün fāşıla verüpistirāhat iktizā eder. Ve bir de zorlu ve tiz hareketlerden mübā`adet olunmalıdır. Zirā zor ve mütevāliyen icrā olunan hareket münāsebetiyle `adalāt-ı a`şābı aşurı tahrik olunmağdan hazer olunmalıdır ki fenālık melhūzdır.

(87. Sayfa) **Sekizinci kā`ide:** Gerek hıfz-ı şıhhate ve gerek `umūmen nefi ve `alelhuşuş dā`imāistirāhat üzre buluna. Ve şirāce ve ak şarılık ve `adale ve sinir za`fina mübtelā olan kimesnelere fā`ide itmek için icāb iden hareketi beyān ider. Şābb ve sinn-i şeyhūheta vāşıl olmayan kimesnelere fā`ide iden ta`limler dördüncü raqam ile gsterilen resimde kollarıñ hareket-i devriyyesi; 8, 12, 20 def`a.

Tokuzuncu raqam ile gsterilen resimde koluñ kuddāma toğrı gerilmesi ile olan hareketi; 10, 20, 30 def`a.

Onuncu raqam ile gösterilen resimde qollarıñ hrice toğrı gerilmesi ile olan hareketi; 10, 20, 30 def`a.

On birinci raqam ile gösterilen resimde qollarıñ yuqaru toğrı gerilmesi ile olan hareketi; 4, 8, 12 def`a. (nun)

Yigirmi ikinci raqam ile gösterilen resimde vucuduñ harekat-ı d'irevsi; 8, 16, 20 def`a.

On sekizinci raqam ile gösterilen resimde el ayasını birbirlerine sürtmekle olan hareketi; 40, 60, 80 def`a.

(88.Sayfa) Yigirmi uquncu raqam ile gösterilen resimde ufki olarak yatıldığı hlde govdeniñ toğrlup oturulması ile olan hareket; 4, 8, 12 def`a.

Yigirmi beşinci raqam ile gösterilen resimde her bir bacağı cenben yuqaru kaldırmağla olan hareket; 6, 10, 16 def`a. (nun)

Yigirmi yedinci raqam ile gösterilen resimde skeyniñ birbirlerine taqarrubu tariqiyle olan hareketi; 4, 6, 8 def`a.

Otuzuncu raqam ile gösterilen resimde qademiñ harekat-ı qbza ve bsıtası; 20, 30, 40 def`a.

Otuz yedinci raqam ile gösterilen resimde hareket-i minşriye ya`ni destere hareketine mşbih ta`lm; 10, 20, 30 def`a.

Otuz birinci raqam ile gösterilen resimde dizi oñ tarafa toğrı kaldırmağla olan hareket; 4, 8, 12 def`a. (nun)

Otuz beşinci raqam ile gösterilen resimde qolı ilerüye ve gerüye toğrı getürmekle olan hareket; 30, 60, 100 def`a.

Otuz ikinci raqam ile gösterilen resimde qolları yana toğrı getürmekle olan hareket; 30, 60, 100 def`a.

(89. Sayfa) Otuz ikinci raqam ile gösterilen resimde qmelp toğrulmağla olan hareket; 8, 16, 24 def`a.

Otuz altıncı rakam ile gösterilen resimde kolları yana doğru getürmekle olan hareket; 30, 60, 100 def'a.

Otuz üçüncü rakam ile gösterilen resimde şakı-ı haşaba mümâsil hareket; 6, 12, 20 def'a.

Kırkıncı rakam ile gösterilen resimde nokta-ı vâhıde üzerinde seyr-i serî'a mümâsil hareket; 100, 200, 300 def'a.

Otuz sekizinci rakam ile gösterilen resimde tırpan biçmeye mümâsil hareket; 8, 16, 24 def'a.

Kırk bir ve kırk ikinci rakamlar ile gösterilen resimde her bir sâkı ilerüye ve gerüye ve hârice nakl ve hareket; 8, 12, 24 def'a. Bâliga ve inkıâ'-ı hayza vâsıl olmayan nisâya fâ'ide iden ta'lîmler dördüncü rakam ile gösterilen resimde kolları hareket-i devriyyesi; 4, 6, 10 def'a.

Beşinci rakam ile gösterilen resimde kolları yan tarafından re'se doğru irtifâ'ın hareketi; 5, 10, 15 def'a.

Yedinci rakam ile gösterilen resimde elleri arkada birbiriyle kavuşdurmağla olan hareket; 4, 6, 8 def'a.

(90. Sayfa) On üçüncü rakam ile gösterilen resimde vücuduñ ön tarafa bükülmesi münâsebetiyle olan hareketi; 5, 10, 15 def'a. Hareket-i mezbûre esnâ-ı hayzda icrâ olunmaya.

Üçüncü rakam ile gösterilen resimde koluñ küddâma doğru gerilmesi ile olan hareketi; 5, 10, 15 def'a.

Onuncu rakam ile gösterilen resimde kolları hârice doğru gerilmesi ile olan hareketi; 5, 10, 15 def'a.

Yigirminci rakam ile gösterilen resimde vücuduñ cenbe eğilmesi münâsebetiyle olan hareketi; 10, 20, 30 def'a. Hareket-i mezkûre esnâ-ı hayzda icrâ olunmaya.

Otuz beşinci rakam ile gösterilen resimde kolu ileriye ve gerüye getürmekle olan hareketi; 15, 30, 50 def'a.

Yigirmi sekizinci raqam ile gsterilen resimde her bir dizi ilerü tarafa toğru hareket-i kabıza ve basıtası; 3, 4, 5 def'a.

Yigirmi tokuzuncu raqam ile gsterilen resimde dizin gerüye toğru hareket-i kabıza ve basıtası; 5, 6, 8 def'a.

Yigirmi birinci raqam ile gsterilen resimde vücuduñ kendi (91. Sayfa) miñveri üzerinde olan hareketi; 5, 10, 15 def'a. Bu dağı esnā-ı hayzda icrā olunmaya.

Otuz yedinci raqam ile gsterilen resimde hareket-i miñşariye ya'ni destere hareketine müşābih ta'līm; 5, 10, 15 def'a.

Yigirmi yedinci raqam ile gsterilen resimde sākeyniñ birbirlerine taqarrüb tarikiyle olan hareketi; 2, 3, 4 def'a. Kezālik hareket-i mezbüre esnā-ı hayzda icrā olunmaya.

Otuz altıncı raqam ile gsterilen resimde kolları yana toğru getürmekle olan hareket; 15, 30, 50 def'a.

Otuzuncu raqam ile gsterilen resimde qademiñ harekāt-ı kabıza ve basıtası; 10, 15, 20 def'a.

Otuz sekizinci raqam ile gsterilen resimde tırpan biçmeye mümāsil hareket; 4, 8, 12 def'a.

Otuz ikinci raqam ile gsterilen resimde çömelüp toğrulmağla olan hareket; 4, 8, 12 def'a, esnā-ı hayzda icrā olunmaya.

Altmış sinni tecāvüz iden zükür ve ināsa fā'ide iden ta'limler dördüncü raqam ile gsterilen resimde kollarıñ hareket-i devriyyesi; 4, 6, 10 def'a.

(92. Sayfa) Yigirmi dördüncü raqam ile gsterilen resimde sākeyniñ hareket-i devriyyesi; 2, 3, 4 def'a.

On dördüncü raqam ile gsterilen resimde kolları ufki olarak açup germe ile olan hareket; 4, 6, 8 def'a.

On tokuzuncu raqam ile gsterilen resimde vücuduñ ön tarafa olan in'itāf ya'ni bükülmesi ile olan hareket; 5, 10, 15 def'a.

On sekizinci raqam ile gsterilen resimde el ayasını birbirlerine srtmekle olan hareket; 20, 30, 40 def'a.

Yigirmi altıncı raqam ile gsterilen resimde her bir bacağı kendi mihverü üzerinde dāhile ve hārice toğrı devr ü hareketi; 10, 15, 20 def'a.

Onuncu raqam ile gsterilen resimde kollarıñ hārice toğrı gerilmesi ile olan hareketi; 5, 10, 15 def'a.

On üçüncü raqam ile gsterilen resimde kollarıñ gerüye toğrı gerilmesi ile olan hareketi; 3, 5, 8 def'a.

Otuz ikinci raqam ile gsterilen resimde çömelüp toğrulmağla olan hareket; 4, 8, 12 def'a.

Otuz beşinci raqam ile gsterilen resimde kolu ilerüye ve gerüye getürmekle olan hareket; 15, 30, 50 def'a.

(93. Sayfa) Yigirminci raqam ile gsterilen resimde vücuduñ yan tarafa eğilmesiyle olan hareket; 10, 15, 20 def'a.

Otuz yedinci raqam ile gsterilen resimde hareket-i miñşāriye ya'ni destere hareketine müşābih ta'līm; 5, 10, 15 def'a.

Otuz altıncı raqam ile gsterilen resimde kolları yana toğrı getürmekle olan hareket; 15, 30, 50 def'a.

Kırkıncı raqam ile gsterilen resimde nokta-ı vāhıde üzerinde seyr-i serī'a mümāsıl hareket; 50, 100, 150 def'a. (nun)

Toğuzuncı kâ'ide: Gerek zükür ve gerek ināsdan olan şıbyānıñ şıhhat-i 'umūmiyyesine ve heyet-i zāhiresine fā'ide iden ta'līmler. Şabī beş altı yaşına vāşıl olduğda bālāda zıkr ve ta'rīfi sebkat iden ta'līmleri icrāya muqtedir olurlar. Eger kişi şabāvetde mezkür-ı ta'līm ve hareket-i beden ile meşğül olmuş ve kendüsine mu'ahharen fenālık gelmiş ve bu fenālıđıñ sebebi vücuduñ lāyıkı vechle hareket itmemesinden vuķū' bulmuş ise bunlar hakkında haftada iki üç def'a mezkür ta'līm ve hareket-i bedeni icrā itmekle fā'ide göreceklere hiç iştibāh yokdur. (94. Sayfa) Ve işbu ta'līm ve hareket-i bedeniñ fā'idesi müşāhedesi olması için muṭlaķā şıbyāna

göstererek bilâ-kuşûr lâyıķı vechle icrâ vü ihtimâm lâzımdır. Yoķsa uşûlsüz ve diķķatsiz ve isteksiz icrâda bir fâ'ide müşâhede olunmaz. Bunuñ için icrâ-ı ta'lîmde iki tarafıñ a'zâsınıñ âdaleleri müsâvât üzre taķallüs ve taķabbuz itdirilmesi iķtizâ ider. Ve ta'lîm-i beden lâyıķı vechle icrâ eylediği diķķatle baķıldıkda añlaşılır. Ekser nâs müstaķill bir tarafınıñ 'uzvını hizmetle meşğül iderler. Hâlbuki bu 'âdet-i mezmûme hilķıyyetimize muğâyir bir keyfiyyetdir. Huşûşâ şabîler 'âdet-i mezmûme-i mezbûreye bil-ülfet dâ'imâ bir tarafıñ 'uzvunuñ hareketiyle taraf-ı diğerı mu'aţţal kalmağla hareket iden tarafıñ 'uzvı kemâl-i resîde olmağla metîn vuķû' olup öbür tarafıñ 'uzvı nâķış kalarak naķîf ve kuvvetsiz olduğından vuķû'ı çokdır. Hatta pek çok kimesneler vaķt-i şabâ vaķtinden berü sağ elini isti'mâl eylediklerinden bu tarafıñ kuvveti taraf-ı diđerıñ kuvvetinden ziyâde olduğı cümleñiñ ma'lûmıdır. Bu taķdirce herkes tarafınıñ 'azâsını bilâ-farķ hizmet ve hareketle meşğül eylemesi ve şabîlere dağı bu uşûl üzre tenbîh ve icrâ itdirilmesi iķtizâ ider. (95. Sayfa) Bu dağı ma'lûm olsun ki şabîleri mektebde üç sâ'atden ziyâde mütevâliyen oturarak taķşîl itdirmek muğâyir hıfz-ı şihhatdir. Bu sebebden nâşî her üç sâ'at taķşîlden soñra yarım sâ'at miķdârı hareket-i beden ile meşğül itdirmeklikde gerek bedenine ve gerek zihnine pek çok fâ'ide ider.

Birinci raķam ile gösterilen resimde re'siñ hareket-i devriyyesi; 5, 10, 15 def'a.

İkinci raķam ile gösterilen resimde re'siñ iki tarafa hareketi; 3, 4, 5 def'a.

Dördüncü raķam ile gösterilen resimde kollarıñ hareket-i devriyyesi; 4, 6, 10 def'a.

Beşinci raķam ile gösterilen resimde kollarıñ yan taraftan re'se toğrı irtifâ'ıñ hareketi; 5, 10, 15 def'a.

Altıncı raķam ile gösterilen resimde mirfaķ ya'ni dirsekleriñ halfa toğrı birbirine taķarrübünüñ hareketi; 4, 6, 8 def'a.

Yedinci raķam ile gösterilen resimde elleri arķada birbiriyle kavuşdırmağla olan hareket; 4, 6, 8 def'a.

Doğuzuncı raķam ile gösterilen resimde kolıñ kuddâma toğrı gerilmesi ile olan hareketi; 5, 10, 15 def'a.

Onuncu raķam ile gösterilen resimde kolların hârice toğrı (96. Sayfa) gerilmesi ile olan hareketleri; 5, 10, ,15 def'a.

On birinci raqam ile gsterilen resimde kollariñ yuqaru togru gerilmesi ile olan hareketleri; 2, 4, 6 def'a.

On ikinci raqam ile gsterilen resimde kollariñ aşağı togru gerilmesi ile olan hareketleri; 5, 10, 15 def'a.

On uqinci raqam ile gsterilen resimde kollariñ gerüye togru gerilmesi ile olan hareketleri; 3, 5, 8 def'a.(nun)

Yigirmi dördüncü raqam ile gsterilen resimde sakiñ her biriniñ hareket-i devriyyesi; 2, 3, 4 def'a.

Yigirmi beşinci raqam ile gsterilen resimde her bir bacağı cenben yuqaru kaldırmak ile olan hareket; 3, 5, 8 def'a. İşbu ta'limi genç kızcacıqlar icrā eylemeyeler.

Dördüncü raqam ile gsterilen resimde kollari ufki olarak açup germekle olan hareket; 4, 6, 8 def'a.

On toquzuncü raqam ile gsterilen resimde vücuduñ öñ tarafa olan in'itāf ya'ni bükülmesi ile olan hareketi; 10, 15, 20 def'a.

On beşinci raqam ile gsterilen resimde kolıñ maħallinde kendi istikāmeti üzerine olan hareketi; 15, 20, 25 def'a.

(97. Sayfa) On altıncü raqam ile gsterilen resimde eliñ beliñ üzerinde sekiz raqam-ı yunāniyyeyi teşkil edecek tarzda hareketi; 10, 15, 20 def'a.

On yedinci raqam ile gsterilen resimde parmaqlari açup germekle olan hareketleri; 6, 8, 10 def'a.

Yigirmi altıncü raqam ile gsterilen resimde her bir bacağı kendi miħveri üzerinde ħārice ve dāħile togru devr ü hareketi; 10, 15, 20 def'a.

Yigirmi yedinci raqam ile gsterilen resimde sakiñ birbirlerine taqarrüb tariķiyle olan hareketi; 2, 3, 4 def'a. (nun)

Yigirmi birinci raqam ile gsterilen resimde vücuduñ kendü miħverinde olan hareket-i devriyyesi; 5, 10, 15 def'a.

Yigirmi sekizinci raqam ile gsterilen resimde her bir diziñ ilerü tarafa toğrı hareket-i kabıza ve basıtesi; 5, 6, 8 def'a.

Otuzuncu raqam ile gsterilen resimde qademiñ harekāt-ı kabıza ve basıtesi; 10, 15, 20 def'a.

Otuz birinci raqam ile gsterilen resimde dizi ön tarafa(98. Sayfa) toğrı kaldırmağla olan hareket; 2, 4, 6 def'a.

Yigirmi üçüncü raqam ile gsterilen resimde gövdeniñ toğrılup oturulması ile olan hareket; 2, 4, 6 def'a.

Yigirmi sekizinci raqam ile gsterilen resimde hareket-i haşadiyye ya'ni tırpan biçmeye mümāsıl hareket; 4, 8, 12 def'a.

Otuz toğuzuncu raqam ile gsterilen resimde şakq-ı haşaba mümāsıl hareket; 3, 6, 10 def'a.

Otuz ikinci raqam ile gsterilen resimde çömelüp toğrılmağla olan hareket; 4, 8, 12 def'a.

Otuz üçüncü raqam ile gsterilen resimde deđneđiñ iki uçlarından tutup re'siñ üzerinden öñe ve arqaya geçürmekle olan hareket; 2, 6, 8 def'a.

Otuz dördüncü raqam ile gsterilen resimde değneği arqa tarafından alup mirfađiñ mefaşılına geçürerek on ve on beş dağıka miqdarı meşy ve hareket; 5, 8,10 dağıka miqdarı. Ma'lüm ola ki vücüd hengām-ı nümüde ya'ni boy sürme zamanında medıce ta'līm ve hareket-i beden ile meşğül olmağa lāyıkı vechle kudret ta'alluğ edemez. (99. Sayfa) Ve bāliđ olan şabb çocuklar uzun uzadıya harekāt ve 'adalāt ile meşğül olsalar ziyādeistirāhat-ı bedeniñ icāb eylediğini hiss iderler. Bu sebebden nāşī çocuklar her bir ta'līm ve hareket-i bedeni icrā eyledikten sonra ya'ni ta'limiñ 'aķabinde bir çehāriñ miqdarı arqa üsti ufķi yaturmağlığda fā'ide vardır. Hatta çocuklarıñ mektebde müddetlice oturmağlığları vücüdleriñ kemāl bulmasına ve vaz'iyetine māni' ve muzırr olacağından çend sāt mütevāliyen oturan çocuklara biraz müddetcekistirāhat itdirilse vücüdleriñ lāyıkı vechle toğrı tutmağa muќtedir olur. Böyleistirāhat eylemeksizin icrāsı müşkilcedir.

Onuncu kıā'ide: Yalnız meflūc olan kimesnelere gerek yatdıkları gerek oturdukları yerde tahşis ve ta'yin kılınan hareket ü ta'lim beyānındadır. Ātīde beyān olunacak ta'lim ve hareket-i bāsıtalariñ her birleri bil-icāb oturdukları yerde icrāsiniñ lazım geleceği (kaf) harfiyle ve yatıldığı yerde icrāsiniñ lazım geleceği (ye) harfiyle işaret olunacağından icabı vechle icrā oluna.

(100. Sayfa) Birinci raqam ile gösterilen resimde re'siñ hareket-i devriyyesi; 10, 20, 30 def'a. (kaf)

İkinci raqam ile gösterilen resimde re'siñ iki tarafa hareket ve fā'idesi; , 8, 15 def'a.

Üçüncü raqam ile gösterilen resimde omuzun yukarı kaldırmak tarikiyle olan hareketi; 30, 40, 50 def'a.

Dördüncü raqam ile gösterilen resimde kollarıñ hareket-i devriyyesi; 8, 12, 20 def'a. (kaf)

Beşinci raqam ile gösterilen resimde kollarıñ yan tarafından re'se toğrı irtifā'iñ hareketi; 10, 20, 30 def'a.

Altıncı raqam ile gösterilen resimde mirfağ ya'ni dirsekleriñ halfa toğrı birbirine taqqarübünün hareketi; 8, 12, 16 def'a. (kaf)

Yedinci raqam ile gösterilen resimde kollarıñ quddāma toğrı gerilmesi ile olan hareketi; 10, 20, 30 def'a. (ye, kaf)

Onuncu raqam ile gösterilen resimde kollarıñ hārice toğrı gerilmesi ile olan hareketi; 10, 20, 30 def'a. (ye, kaf)

On birinci raqam ile gösterilen resimde kollarıñ yukarı toğrı gerilmesi ile olan hareketi; 4, 8, 12 def'a. (kaf)

On dördüncü raqam ile gösterilen resimde kolları ufki olarak (101. Sayfa) açup germe ile olan hareketi; 8, 12, 16 def'a. (kaf, ye)

On beşinci raqam ile gösterilen resimde kolıñ maħallinde kendi istikāmeti üzre olan hareketi; 30, 40, 50 def'a. (kaf, ye)

On altıncı rakam ile gösterilen resimde el belin üzerinde sekiz rakam-ı Yunāniyyeyi teşkil edecek tarzda hareket; 20, 30, 40 def'a.

On yedinci rakam ile gösterilen resimde parmakları yumup açup germekle olan hareketleri; 12, 16, 20 def'a. (kaf, ye)

On sekizinci rakam ile gösterilen resimde el ayasını birbirlerine sürtmekle olan hareketi; 40, 60, 80 def'a. (kaf, ye)

On toktuzuncu rakam ile gösterilen resimde vücudun ön tarafa olan in'itāf ya'ni bükülmesi ile olan hareketi, 10, 20, 30 def'a.(kaf)

Yigirminci rakam ile gösterilen resimde vücudun cenben ya'ni yan tarafa eğilme münāsebetiyle olan hareketi; 20, 30, 40 def'a. (kaf)

Yigirmi üçüncü rakam ile gösterilen resimde ufki olarak yatıldığı hâlde gövdenin toğrulup oturulması ile olan hareketi; 4, 8, 12 def'a.(kaf)

Yigirmi altıncı rakam ile gösterilen resimde her bir bacağın kendi mihverü üzerinde hārice ve dāhile toğrı devr ve hareketi; 20, 30, 40 def'a.(kaf, ye)

(102. Sayfa) Yigirmi yedinci rakam ile gösterilen resimde sākeynin birbirlerine takarrüb tarikiyle olan hareketi; 4, 6, 8 def'a. (kaf, ye)

Yigirmi sekizinci rakam ile gösterilen resimde her bir dizin ilerü tarafa toğrı hareket-i kābıza ve bāsıtası; 6, 8, 12 def'a. Hareket-i mezkûre oturulduğu yerde icrā olunur ise sāk iyüce büküle. Eger yatdığı yerde icrā olunur ise bacak birkaç ibhām yukarı kaldırıla.

Otuzuncu rakam ile gösterilen resimde kademin hareket-i kābıza ve bāsıtası; 10, 30, 40 def'a. Bacaklar bir miqdār kaldırıla.

Otuz birinci rakam ile gösterilen resimde dizi ön tarafa toğrı kaldırmağla olan hareket; 4, 8, 12 def'a. (kaf, ye)

Otuz üçüncü rakam ile gösterilen resimde değneğın iki taraflarından tutup re'sin üzerinden öne ve arkaya ve arkadan öne geçürmekle olan hareket; 4, 12, 16 def'a.(kaf)

Otuz yedinci raqam ile gösterilen resimde destere hareketine m ta'm; 10, 20, 30 def'a.(kaf)

Otuz sekizinci raqam ile gösterilen resimde oraq biqmeye mmsil hareket; 8, 16, 24 def'a. (ye)

(103. Sayfa) K ikinci raqam ile gösterilen resimde s hrice naql ve hareketi; 8, 16, 24 def'a. Bacaqlar bir miqdar yuqaru qaldırıla.

K dördinci raqam ile gösterilen resimde arqa zre yatıldığı hlde sağ ve sol tarafına dönmekle olan hareket; 30, 40, 50 def'a. (ye) Bu dağı ma'lm olsun ki ayak zre bulunduğu vaqtde zahrn ve sn ve qademin 'aqltnn kesb eyledikleri kuvveti biraz mddetlice yatmaq veyahud yaturmaqlıq zyi' etdikleri blda zıkr olunan ta'm ve harekat-ı mezkrenin vcda te'sir ve nefi'ine brhn-ı kavidir. Hfz-ı ıhhate medr-ı kllisi olan ibu risle-i hikemiyye taqvimhne-i 'mire litografyasıyla tab' olunmudur.

H. 14 fi R. 1276

2. RİYÂZAT-I BEDENİYYE-İ TIBBİYYE'NİN MODERN TÜRKÇEYE ÇEVİRİLMESİ

Jimnastik Kitabı

(2. Sayfa) Bütün varlıkları yaratan yüce Allah ki onun zâtı kötülüklerden ve belalardan uzaktır. Yaratılanların en değerlisi olan insanoğlunu, yarattıklarının en iyisi olarak halk etmiştir. El, ayak gibi organlara ve diğer organlara çeşitli, özel hareketler hediye etmesinde dahi nice nice ilahî, ulu, gizli hikmetleri vardır ki insan buna şükür etmek için dilini döndürmede aciz ve çaresizdir.

İnsan vücuduna ait beden hareketlerinin her birisinin uygulanmasında sağlığı korumaya yönelik büyük faydalar olduğu tıbbi deliller ile ispat edildiğinden bazı bilim adamları tarafından bu organların hareketlerinin usulüne göre yapılmasının yolları açıklanmış; bu usul ve yollar, “jimnastik” terimiyle isimlendirilerek bir bilim haline getirilmiştir. Bu ilmin faydaları tecrübe edilmiş ve uygulanmasının usulleri belirlenmiş olduğundan diğer ilimler gibi (3. Sayfa) bu ilim de Avrupa mekteplerinde uygulanmaktadır.

Kabul edilmiş ve beğenilmiş olan bu ilmin sağlığı korumasından dolayı anlatıldığı derli toplu ve ayrıntılı pek çok kitap, tezgâhta güzelleştirilip basılmıştır. Bunlardan Nemçe⁷² (Avusturya halkı) hekimlerinden “Schreber” isimli kişinin jimnastik hareketlerinin bazı hastalıkların tedavisinde uygulanmasıyla yok olan sağlığın yeniden kazanılması ya da var olan sağlığın korunması için alet ve edevat olmadan uygulanacak jimnastik hareketleri manasında “Gymnastique de Chambre Mèdicale et Hygiènique” unvanıyla düzenlemiş ve yazmış olduğu eser; faydalı, kısaltılmış ve bu alanla ilgilenenler nazarında beğenilen ve değer verilen bir eserdir. Bu özelliklerinden dolayı eser, yabancı dilleri bilmeyenlere bir hizmet olacağı düşüncesiyle Türkçeye tercüme edilmiştir. Mekke emîri devletli, Hazret-i Muhammed’e intisab etmiş Şerif Abdullah Paşa Hazretleri’nin yaveri ve eski dostu Miralay Hacı Mustafâ Hâmi, eseri alçak gönüllülükle, dünyayı yaratan Allah’ın bilgisi sayesinde, eğitilmiş insanların gölgesinde akıcı bir üslupla Türkçeye tercüme etmiş ve “Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiye” adını vermiştir.

⁷² “Nemçe” Avusturyalı anlamına gelen Osmanlıca bir kelimedir.

(Giriş)

Söylemeye gerek yoktur ki Allah'ın yarattığı şeyler ile (4. Sayfa) mahlukların tamamının arasında en seçkin varlık olan insan, iki yaratılış özelliğine sahiptir. Bunlardan birisi bedenle ilgili, diğeri de zihinle ilgilidir. İnsan, beden ve zihin kuvvetini eşit olarak kullanılmalıdır. Akıl kuvveti tembelleştiğinde vücuda zarar geldiği gibi bedenin tembelleşmesinde de akla zayıflık gelir. Bu nedenle insanın vücut sağlığı, yapılması lazım gelen hareketler ve uğraşlarla yakından ilgilidir. Eğer bizler bu kurala uymayıp tembellik edersek aniden organlarımıza zayıflık ve bitkinlik geleceğinden organlar görevlerini tam olarak yerine getiremezler ve sonrasında sağlık sorunları oluşur. Beden kuvvetini artıran şeylere dikkat edilirse vücudun kuvveti üst seviyelere çıkartılabilir. Ancak artırılan bu kuvvet devam ettirilmez yani korunmazsa bu kuvvetin yavaş yavaş azalıp yok olacağı da bilinmektedir.

İnsanoğlunun ulaştığı medeniyet seviyesi gelişmekte ve yayılmakta olduğundan gelişmiş toplumlarda kişiler; vakitlerini minderde oturarak, uzanarak geçirip rahat bir hayat sürmektedirler. Vücudu hareket ettirmelerine karşılık hayalî ve fikrî işlerle de uğraştıklarından çok fazla vakitleri kalmaz. Bazı kişiler vakitleri olsa dahi bu tarz gerekli işlerin (5. Sayfa) yapılmasına girişmezler. Oysaki insan vücudunu üst mertebeye ulaştırmak amacıyla sağlam bir yapının oluşması için lazım gelenler, mükemmel tabiat tarafından emredilmiş gibidir. Beden kuvvetinin üst noktaya çıkmasını ve artmasını sağlayan şeylere dikkat edilmeyip bu kuvvet azaltılırsa vücut sağlığının korunamayacağı ve hastalıkların ortaya çıkacağı bellidir.

Eski ve yeni bütün hekimler, insanların vücut sağlığının geri kazanılması ve korunması için kasların kendi çevrelerinde hareket ettirilmesi gerektiğini, sürekli hareket halinde bulunmayan, zihni işlerle meşgul ve rahat olan kimselere yürümenin, at binmenin, kılıç taliminin, bahçe işleri gibi vücut hareketlerinin faydalı olacağını tembih etmişlerdir. Ve bu hareketlerin kolay olmasından dolayı herkesten bunları yapmaları beklenir. Bu hareketlerin faydası, vücudun geneline yönelik olmadığından her organa fayda sağlamaz. Ama yürümek her yerde mümkün olduğundan sürekli yapılabilir. Yürümek, beden hareketlerinden olsa da gençlerin vücutları için sadece bu hareket yeterli değildir.

Her ne kadar ilmi düşünceler, eğitim, (6. Sayfa) güzel sözler gibi insan için yapmaya değer çok güzel şeyler olsa da iyilik de kötülük de vücut sağlığı ile olur. Meşhur sözde söylendiği gibi vücut sağlığını koruyacak gerekli hareketleri yapmak, zihnen bilgi sahibi olmayı da sevmek demektir. Onun için ilmî ve zihnî işlerle meşgul olup derin düşüncelerle vakit geçiren kişilerin, beden hareketlerini yapmadıklarından dolayı vücutları zinde olamaz. Ve çoğunlukla bu kişilerin işleri nedeniyle zihni ve bedeni işleri eşit olmadığından ve zihni işleri daha çok olduğundan vücut sağlıklarını üst noktaya getiremezler. Bu nedenle hünarlı hekimler, jimnastik için yeni bir ilim oluşturmuşlardır.

Jimnastiğe dair tercümesine başlanan bu eserde, bazı zararlı halleri yok edebilecek düzeyde olan tıbbi açıklamalı jimnastik anlatılacaktır. Jimnastik, önce beden hareketlerinden dolayı ortaya çıkan ateşsiz bazı sağlık sorunlarında uygulanmıştır. Daha sonra jimnastiğin (7. Sayfa) diğer hastalıklarda da faydası görülmüştür.

Bazı kişiler, jimnastiğin her türlü hastalığa ve damar hastalıklarına iyi geldiğini söylese de bu, tamamıyla doğru değildir. Çünkü bilinen bir şeydir ki insan vücudu çeşitli organlardan oluşmaktadır ve bu nedenle çeşitli hastalıklara uğrayabileceğinden jimnastik, her hastalığa fayda etmez. Fakat jimnastik, bazı hastalıkların önlem ve tedavisine eklenerek kullanılırsa jimnastiğin pek çok faydasının görüleceği de şüphesizdir. Gerek sağlığın korunmasında gerek organlara destek amacıyla uygulanacak beden hareketlerinin belirtilen miktarını kavramak, kas mekanizmasının doğal hareketleriyle beraber bedendeki hareketlerine bağlıdır. Birbirine bağlı olan işlerin bütün organlarda yerinde olmasıyla insan gerektiği gibi büyüyebilir. Beden sağlığını ve doğal halini korumak için bir miktar beden kuvvetine sahip olması gerekir. Bu; hem zihni hem de bedeni kullanmaya, zihnî işlerden ziyade hareket ve (8. Sayfa) kas kasılmalarına bağlıdır.

Güzel ve sağlıklı bir hayat; bedeninin organlarının parçalarının yenilenmesiyle beraber vücuda yaramayan parçaların dışarı atılmasına bağlıdır. Ayrıca organların tamiri, yenilenmesi için yeme içme ve teneffüs yoluyla vücuda nüfuz eden maddeler, her bir organın kendine benzetme yetisiyle organlara dağılır. Zira organları düzenleyen parçalar yenilendikçe organlar hayat bulur, ömürleri uzar ve tazelenir. Bu nedenle

vücudumuzun sağlıklı olması için gerekli kısımların yenilenip tazelenmesi gerekir. Eğer bu kısımların yenilenmesine engel olan sebepler uzaklaştırılmazsa keyifsizlik ve hastalık meydana gelir. Belki hayati tehlike bile oluşabilir. Bu sebepten gıdaların yetersiz alımı, yararlı diğer şeylerin dışarı atılmayıp birikmesine neden olur. Yani içindeki gıdalar ile kanın temizlenmesi için atılması gereken yararlı diğer şeyler arasında eşitlik bulunmaması vücudun doğal halinden fazlaca büyümesine neden olur (9. Sayfa) ve vücut zarar görür. Eğer istirahat edilirse vücut sistemimizi oluşturan kısımlar yavaş yavaş yenilenir.

Kas mekanizması, bedenın diğer kısımlarının en büyüğüdür ve kaslar, öyle bir uzuvdur ki eksen gibi hareket ederler ve kendilerini düzenleyen maddeyi kendilerine benzetmede hepsinden yeteneklidir. Bu sebeplerden dolayı bütün kaslar hareket ettirildiğinde kendi gıdasını hızlıca almada diğer uzuvlardan daha yetkilidir. Ayrıca kanı ve akan şeylerin hepsini yenileyerek üst noktaya ulaştırırlar. Vücut sisteminin kendi gıdası olan kan, kasların hareket esnasında kasılmayla kolaylıkla vücutta dolaşır. Nefes almayı sağlayan organlar ile hazım organları fiillerini artırır. Bu sayede beden hareketleri bir miktar artar. Kas hareketleri sayesinde bedenın tüm kısımları fayda görür. Hatta kaslar fazla hareket ettirilirse yeme isteği, sıcaklık, bolca ter ve tatlı bir uyku meydana gelir ve vücutta iyilik hissedilir. (10. Sayfa) “Fizyolojik

düzenler” yani “organların yararları” isimli ilimle gösterilmiştir ki bir kimse bütün kaslarını layıkıyla hareket ettirse beş altı hafta içinde vücudu tam bir değişime uğrar. Kaslar az hareket ettirilirse bu nitelik on veya on iki haftada oluşur. Kas hareketleriyle kasların kabiliyeti üst noktaya ulaşır ve kuvvet kazanır, vücutta faydalı olmayacak derecede yığılan yağ tabakaları da azalır. Kasların hareketleri; vücutta zararlı olan, eskimiş kısımları yeni kısımlarla değiştirerek vücudun iyileşmesine ve kuvvetlenmesine çok faydalı olur. Bu hareketlere uyulursa vücutta zararlı olan şeyler yığılmaz, vücut hastalıklardan uzak tutulur. Uygun yiyecekleri yemek, faydalı ilaçları kullanmak vücudun sağlığına yarar. Ki kasların yeterli miktarda hareket etmesi hastalıkların tedavisinde yarar sağlar. Nitekim yaşlı kimselerin bağırsaklarındaki kronik hastalıklarda ve hazım zorluklarında, dalak atardamarı tıkanıklığı ve toplardamar tıkanıklığında, baş ağrılarında, stres, depresyon gibi hastalıklarda ve gençlerde görülen kansızlık ve deri veremi gibi (11. Sayfa) hastalıkların önlemi ve

tedavisinde kas hareketlerinin yardımı ve faydası olur. Hatta yürümenin bu hususta faydası da inkâr edilemez. Hareket esnasında elbisenin vücuda sürtmesi de fayda sağlar. Fizyolojiye göre kaslar ve sinirler özellikle de hareket sınırları ile his sınırları arasında gerçek bir bağıllığın olması gerektiğinden kasların başka bir faydası da vardır. Bizim bedeni ve zihni sağlığımız bütün sinirlerin daha fazla hareket etmesine bağlı olduğundan tüm kasların hareket ettirilmesi gerekir ki sağlıklı bir vücut da bunlar sayesinde oluşturulur.

Jimnastik, bazı hastalığın önleminde ve tedavisinde usta bir hekim gibi yardımcı olan bir araçtır. Yani felç, zayıflık, yorgunluk, stres, sinir ve verimsizlikte, boşalma halinde, akıl hastalıklarında ve sara hastalığında uygulanan önlem ve tedaviye jimnastik de yardımcı olur. Hatta bu hastalıklara tek başına çare de olabilir. Eğer bir kişi devamlı jimnastik yapmaya özen gösterirse vücuduna kuvvet ve sağlamlık gelecektir. Vücutta (12. Sayfa) gizlenmiş olan düşmanlar ölçüsünde bulunan şeylerin yok olması için kullanılan ilaçların faydasız kaldığı ancak bu durumlarda vücudun giderek kuvvet kazanmasının faydalı olduğu görülür. Diğer bir faydası da vücuttaki bağları güçlendirerek organların çalışmasını üst seviyeye çıkartmasıdır. İnsanın kusursuz yani sağlıklı bir yaşam sürmesi için vücuttaki kasların, vücudun üst kısmının ve birbirine bağlı tüm sistemlerin hareket etmesi gerekir. Ki organlardaki pek çok hastalık göğüs ve karın boşluğunun gerektiği kadar hareket ettirilmemesinden dolayı ortaya çıkar. Bu boşluğun genişlemesi ve içerideki yapıların daha rahat hareket etmesi de kasların hareketi sayesinde olur. Kaslar hareket ettikçe göğüs ve karın boşluğu genişler. Bu da ancak jimnastik hareketleriyle sağlanabilir. Birkaç ay bu beden hareketlerini yapan genç kişilerin göğüs kısmı ölçüldüğünde eskiye göre göğüs kısmının dört beş santim genişlediği görülmüştür. Göğsün genişlediği gibi göğüs boşluğunun da (13. Sayfa) genişleyeceğine şüphe yoktur. Mide duvarını oluşturan kaslar kemiklerde olmadığından beden hareketleri, mide boşluğundaki yapılara ve toplardamar tıkanıklığına, boşaltımın kolaylaşmasına, midedeki şeylerin daha kolay hazmedilmesine faydalı olur.

Ev jimnastiği adı verilen bu tercüme eserin adından ve unvanından anlaşıldığı üzere bu hareketler için hiçbir alete ve özel bir yere gerek yoktur. Bu nedenle yapılması kolaydır. Bu hareketlerin tamamen uygulanması için birtakım aletlere ve deneyimli bir

hekime ihtiyaç vardır. Ancak bahsedeceğimiz beden hareketleri, kolay olduğundan evde yapılması mümkündür ve pek çok hastalığa da yararı olduğu görülmüştür.

Tıbbi jimnastik hakkında uyarılar:

İlk madde: İleride anlatılacak olan beden hareketleriyle ilgili idmanlar, cins ve yaşa bakılmayarak her kişinin uygulayabileceği hareketlerdir. Fakat bazı hastalıklara sahip kişilere bu beden hareketleri uygun olmadığı için bu idmanları uygulayamazlar. Hamilelere ve ateşli, iltihaplı hastalıklara sahip (14. Sayfa) olan kişilere vücudu zorlayan ve yoran hareketler uygun değildir. Bu nedenle hamilelere zarar vermediği için yürümenin ve zor olmayan hareketlerin uygun olduğu belirtilmiştir.

İkinci madde: Beden egzersizine başlandığında devamını da getirmek lazımdır. Nasıl ki yemeğe belirli bir vakit başlanıyorsa beden egzersizine de bir vakit belirlenmeli ve sürekli o vakitte uygulanmalıdır. Mide şişkinliğini ve birtakım rahatsızlıkları yok etmek için uygulandığında o sıkıntı gitse bile bir müddet daha devam edilmelidir.

Üçüncü madde: Her zaman beden egzersizi yemeklerden önce yapılmalıdır. Yemeğe on beş dakika kaldığında egzersiz bitirilmeli ve vücut dinlendirilerek yemeğe başlanmalıdır. Çünkü hazmı sağlayan kasları biraz dinlendirmek gerekir. Egzersiz sırasında hazmı sağlayan kaslar biraz hareket ettiğinden dolayı egzersiz yapılacağı zaman mide boş olmalıdır. Yani egzersize başlamadan önce tuvalet ihtiyacının giderilmesi gerekir.

(15. Sayfa) **Dördüncü madde:** Egzersize başlandığı vakit vücudu özellikle göğsü ve karnı sıkı kıyafetler giyilmemelidir.

Beşinci madde: Akıntısı, kan toplanması, kasık yarığı yani fitiği olan ve diğer iltihaplı hastalıkları olan kişiler egzersiz yaptıkça bu şikâyetler vücuttan yok olur. Ayrıca hekimin uyarılarının da dikkate alınarak hareket edilmesi gerekir. Fitiği olan kişiler, kasık bağı bağlamadan egzersize başlamamalıdır.

Altıncı madde: Eğer egzersiz sırasında nefes ve kalpte daralma olursa egzersiz bırakılmalı ve sıkıntı gidene kadar vücut dinlendirilip sonra egzersize devam edilmelidir.

Yedinci madde: Egzersiz sonrası yapılan dinlenmede eşek gibi derince nefes alınıp verilmelidir. Bu esnada kolları sarkıtmayıp kalça üzerine koyup nefes alındığında omuz başları yavaşça yukarı kalkacağından kolayca nefes alınır. Ve bu şekilde derinden nefes alıp vermekle göğüs genişler, akciğer açılır, kan dolaşımı sağlanır. (16. Sayfa) Bu nedenle sürekli hareketsiz oturan, vaktini dinlenerek geçiren kişilerin derin nefes alması gerekir.

Sekizinci madde: Egzersizi hızlı uygulamamak, yavaş ve doğru bir şekilde yapmak gerekir. Her bir hareketi şekillerinde gösterildiği gibi uygulamaya gayret edilirse tam bir sonuç alınır.

Dokuzuncu madde: İleriki egzersizlerden birine başlandığında birdenbire vücudu yormayarak, az kuvvet harcayarak hareketleri yapmak gerekir. Birkaç gün tekrar ettikten sonra zamanları arttırılabilir. Ve azar azar zor olanları yapılmaya başlanmalı. Bu egzersizlerde iki şeye dikkat etmek gerekir. Bunlardan biri egzersiz sonrası oluşan geçici yorgunluk, diğeri de kaslarda hissedilen ağrıdır. Vücuttaki bu yorgunluk biraz dinlenmeyle geçer. Eğer yorgunluk geçmezse bu durum vücudun aşırı derecede yorulduğuna işarettir. Bu nedenle hareketlere kendini yavaş yavaş alıştırmak gerekir. (17. Sayfa) Egzersiz sonrası kaslarda hissedilen ağrı azsa bu yararlıdır. Ancak fazlası da zararlıdır. Beden egzersizine yeni başlayanların çoğu kaslarında biraz ağrı hissederler. Ağrılar geçene kadar beklemeli sonra kendini yormadan tekrar başlanmalıdır. Rahatsız olan kişiler, zor olan hareketleri yapamasa da vücudun zamanla alışmasıyla ve idmanlarla hafif olan hareketleri kolayca yapabilirler. Yani kısacası herkes vücudunun gücüne göre beden hareketlerini yapmalı ve vücudunu aşırı zorlamamaya dikkat etmelidir. Çok kuvvet gerektiren hareketlerde kas lifleri sertleştiğinden görevlerini zor yerine getirirler. Kuvvetlenecekleri yerde zayıf düşerler. Süreğen hastalıklara sahip kişilerin hastalıklarını çabuk atlatması için hareketleri hızlıca yapması gerekmez. Hastalığına uygun olan hareketi yavaş yavaş uyguladığında hastalığı zamanla yok olacaktır. Bu sebepten daima dikkatli olup aceleyle ileriki hareketleri yapmamak gerekir.

Onuncu madde: Uzun süre beden hareketleriyle meşgul olunarak (18. Sayfa) ayak kaslarının kuvveti arttırılabilir. Bunun için bedenin dayanma gücüne göre bir sopanın

ucuna yarım okka (641 kilo) dan bir buçuk okka (1 kilo 923 gram) ya çıkartılan iki gülle geçirilerek orta yerinden tutulup sadece kol ile yapılabilecek hareketler vardır.

On birinci madde: Jimnastiğin havadar bir alanda yapılması vücuda daha faydalı olacağından soğuk havalarda bile spor esnasında odanın camı açılabilir. Yalnız bu sırada vücudu rüzgârdan korumaya dikkat etmek gerekir.

On ikinci madde: Herkes vücuduna uygun yemekleri yemelidir. Sağlıklı yiyeceklere fazlaca iştah duyulsa bile haddinden fazla yenilmemesi gerektiği gibi aşırı perhiz de yapılamamalıdır.

On üçüncü madde: Hasta olan kişilerin hastalığından dolayı vücudunu zorlayacak hareketlerden uzak durması gerektiğinden ve aybaşı olan kadınların da bazı hareketleri yapmayacağından kimin hangi hareketleri yapabileceği ya da hangi hastalığa hangi hareketin faydalı olacağı kitabın son kısmında teker teker gösterilecektir. Bu kurallara uyulması gerekir. (19. Sayfa) Herhangi bir uzva ait bir hareketin nasıl yapılacağı anlatılırken harekete ilk defa başladığında kaç defa yapılacağı, on beş gün geçtikten sonra hareketin kaç defa yapılacağı ve elli beş gün geçtikten sonra yine hareketin kaç defa yapılacağı bu konunun başında rakam ile belirtilmiştir. Elli beş gün geçtikten sonra hareket kaç defa yapılacaksa sayısı daha fazla arttırılmayıp aynı sayıda devam ettirilmelidir. Hareketin kaç defa yapılacağı genç ve yaşlı kişilerin kaslarının güçlerine göre belirlenmiştir. Bu nedenle altmış yaşında olan kişilerin, kilolu erkek ve bayanların, çocukların belirtilmiş olan sayının yarısı kadar hareketi yapmalıdır. Eğer bir organın hastalığını yok etmek için harekete başlandıysa sadece o organ çalıştırılmalıdır. Her gün bir organın hareketi birkaç defa yapılacaksa kişinin vücudunun dayanma gücüne göre tekrar edilmelidir.

Birincisi: Başın kendi etrafında 10, 20, 30 defa döndürülmesi ve bu hareketin faydası anlatılacaktır: Vücut sabit tutularak başın, sağdan sola ve soldan sağa (20. Sayfa) doğru boyun eklemlerinin çevrilme miktarı kadar döndürülmeli.

İkincisi: Başın kendi etrafında 6, 8, 10 defa hareket ettirilmesi ve faydası anlatılacaktır: Başın kendi ekseninde doğru bir şekilde hareket etmesi, boyun ekleminin rahat hareket etmesine bağlıdır. Bu harekette baş, çeyrek daire miktarı kadar sağ omuz ve sol omuza bakacak şekilde çevrilir. Yukarıda gösterilen başa ait bu iki

hareket boyun ve ensenin kaslarını hareket (21. Sayfa) ettirir. Bu sayede başın boyun omurlarındaki eklemde bir sertlik varsa o sertlik yok olur. Ayrıca boyun kaslarının zayıflığında ve sarhoşluktan kaynaklı baş dönmelerinde de faydalıdır. Eğer bu hareketi yaparken baş fazla dönerse hareketi oturarak yapmak daha uygundur.

Üçüncüsü: Omzun 30, 40, 50 defa yukarı kaldırılması ve bu hareketin faydası anlatılacaktır: Güçlü bir şekilde iki omuz birden mümkün olduğu kadar yukarı kaldırılıp sonra yavaş yavaş aşağı indirilir. Bu harekette önce omuz ile kol kemiğinin birleştiği yerdeki boyun kasları ile kaburga kemiği hareket eder. Bu tarz bir hareket göğsün üst tarafını genişleteceğinden akciğer yetmezliği yani verem hastalığının ilk aşamalarında faydalı olur. Akciğerin üst kısmı vereme daha yatkındır. Ancak bu hastalığa yakalandığında hastalık, ciğerin diğer kısımlarına da sıçrar. (22. Sayfa) Eğer omuz ile kol kemiğinin birleştiği yerin yukarı kaldırıcı kaslarına felç gelirse omuz başı bir miktar aşağı düşer. Bu hastalığa da yukarıdaki omuz hareketi faydalı olacaktır. Ancak bundan sonra felç için anlatacağımız hareket, her çeşit felce uygun değildir. Bu hareket, hareketini tam anlamıyla yapamayan, hafif dereceli felce uğramış organlar içindir. Burada bahsedilen felç, organın tembelliğidir. Bedenin üst ve alt taraflarından birine felç geldiğinde veya bel kemiğinin kaymasında omuz başının biri diğeriyle aynı hizada değildir, daha düşüktür. Anlatılan bu hareket, düşük olan omza uygulanmalıdır ve faydası görülene kadar da devam edilmelidir.

Dördüncüsü: Kolların 8, 12, 20 defa döndürülmesi hareketi ve faydası anlatılacaktır: Kolları iyice gererek arkaya doğru uzatıp (23. Sayfa) sonra arkadan başa doğru getirerek kollar ayaklara doğru aşağıya indirilerek mümkün merteye büyük bir daire oluşturulur. Kollar döndürülürken mümkün olduğu kadar başın yanından geçirilmeli. Bu hareketin doğru bir şekilde yapılması organın, omuz ile kol kemiğinin birleştiği yer ile eklemün uygunluğuna ve hareketin devamlı yapılmasına bağlıdır. Bu harekette omuz ve kol kemiğinin birleştiği yer ile göğüs kaslarını hareket etmesi, buradaki eklemlerin daha rahat hareket etmesine ve hareketin doğru bir şekilde yapılmasına fayda sağlar. Ayrıca göğsün genişlemesi de arttığından kolayca nefes alınabilir. Bu harekete devam edilirse adı geçen eklemlerin sertliğinde, göğsü dar olanlarda ve bu bölgedeki kasların tembelliğinde, doğru bir şekilde nefes almada fayda görülür.

(24. Sayfa) **Beşincisi:** Kolların yan taraftan başa doğru 10, 20, 30 defa kaldırılması hareketi ve faydası anlatılacaktır: Dirseği bükmeden kollar düz tutularak yan taraftan yukarı, başa doğru mümkün olduğu mertebe kaldırılmalı. Eğer kol ile dirseğin eklemının kasları gevşek olursa eklemeler iyice gerilir. Bu hareket doğru bir şekilde yapılırsa kol, başın yan taraflarına kadar uzatılabilir. Bu uygulamada organın kaldırıcı kaslarıyla boynun yan tarafının kasları hareket edeceğinden göğüsteki kaburgaların araları ve göğüs duvarı genişleyerek nefes alma organları açılır. Harekete devam edilirse göğüs darlığında ve akciğer zarı iltihabından dolayı oluşan zar yapışmasında, buradaki kasların (25. Sayfa) tembelliğinde fayda görülür.

Altıncısı: Dirseklerin arkaya doğru birbirine 8, 12, 16 defa yaklaştırılmasının hareketi ve faydası anlatılacaktır: Arkaya doğru kollar yarım bükülür, eller kalça üzerine konulur, iki kolun dirsekleri mümkün olduğu kadar birbirine arkadan yaklaştırılır. Bu hareketi yaparken dirsekler birleştirildiğinde nefes alınmalı.

Yedincisi: Elleri arkada birbiriyle 8, 12, 16 defa birleştirme hareketi ve faydası anlatılacaktır: Sırt iyice gerilerek eller arkada birleştirilir, kollar aşağıya indirilerek iyice gerilir. Kollar aşağıya indirildiğinde nefes verilmeli. (26. Sayfa) Altıncı ve yedinci resimde gösterilen hareketlerde omuz başları balta gibi duracak şekilde arkada aşağıya doğru indirilir. Göğsün ön tarafı genişleyerek nefes kuvvetlice alınır. Bu sayede omuzların geri tarafındaki kasların tembelliğinde ve göğüs darlığında fayda görülür.

Sekizincisi: Göğsün bir tarafını 6, 8, 12 defa genişleterek kuvvetlice nefes almanın hareketi ve faydası anlatılacaktır: Bu hareketin etkisi akciğerin iki tarafına birden eşit değildir. Bu hareket, akciğerin iki tarafının da eşit nefes aldığı zaman fayda sağlar. Göğsün uygun olmayan bir durumunda (27. Sayfa) veya kaburgaların kaldıran kaslarının tembelliğinde veya akciğer zarının bir tarafının iltihabında göğsün o tarafı genişleyemez ve ciğer gerektiği gibi nefes alamaz. O zaman bir el göğsün sağlam olan tarafındaki koltukaltına koyulur, hastalıklı tarafın kolu da başın üzerine konur. Ağır ağır, derinden nefes alınır. Bu şekilde dört beş gün harekete devam edilirse yavaş yavaş nefes daha kolay alınmaya başlanır.

Dokuzuncusu: Kolun ön tarafa doğru 10, 20, 30 defa gerilmesi hareketi ve faydası anlatılacaktır.

Onuncusu: Kolların dışarı yani yana doğru 10, 20, 30 defa gerilmesi ile olan hareket ve faydası anlatılacaktır.

(28. Sayfa) **On birincisi:** Kolların yukarı doğru 4, 8, 12 defa gerilmesi hareketi ve faydası anlatılacaktır.

On ikincisi: Kolların aşağı doğru 10, 20, 30 defa gerilmesi hareketi ve faydası anlatılacaktır.

On üçüncüsü: Kolların geriye doğru 6, 16, 18 defa gerilmesi hareketi ve faydası anlatılacaktır.

Bu hareketlerde kolların beş tarafa olan hareketinde dirseğin eklemi bükülür ve gerilir. El yumulur, kaslar iyice kasılır. (29. Sayfa) Eklemler bükülürken eklemlerin gerilmesinde harcanan güçten daha fazla güç harcanmalıdır. Kolların açıcı ve bükücü kasları hareket ettiğinden göğüs kasları da bu hareketten fayda görür. Dirseği hareket ettiren kasların tembelliğinde, göğüs kaslarının zayıflığında ve nefes almada çok faydası vardır.

On dördüncüsü: Kolları 8, 12, 16 defa yatay olarak açıp germe hareketi ve faydası anlatılacaktır: (30. Sayfa) Bu idmanda kolların ikisi birden yatay olarak yana doğru gerilerek açılır. Eller göğsün üzerinde bükülerek birbirine yaklaştırılır. Vücudun yapısı gereği ellerimizi kolayca önde birleştirdiğimiz gibi arkada birleştiremeyiz. Kolların bu idmanında göğüs kasları ile omzun geri tarafındaki kasları eşit hareket ederek göğsün ön ve arka duvarı genişler ve rahat nefes alınır. Bu idama devam edilmesi göğüs darlığında, veremde, akciğer zarı iltihabından dolayı oluşan zar yapışmasında fayda sağlar.

On beşincisi: Kolun kendi doğrultusunda 30, 40, 50 defa döndürülmesi hareketi ve faydası anlatılacaktır.

(31. Sayfa) **On altıncısı:** Elin bilek üzerinde 20, 30, 40 defa sekiz rakamı oluşturacak şekilde hareketi anlatılacaktır.

On yedincisi: Parmakları 12, 16, 20 defa yumarak, açarak germe hareketi ve faydası anlatılacaktır. On beşinci rakam ile gösterilen idmanı doğru bir şekilde uygulamak (32. Sayfa) için kol balta gibi tutularak sanki bir burgu sokulur gibi hareket ettirilir. On altıncı rakam ile gösterilen idmanı uygulamak için el bilek üzerine sekiz rakamı oluşturacak şekilde hareket etmelidir. On yedinci rakam ile gösterilen şekildeki parmak hareketleri şöyle uygulanır: Harekete başlarken parmaklar mümkün olduğu kadar gerilip sonra yumulur. Bir önceki hareketle kolun ve elin dönebilen kaslarının gücü, sonraki hareketle de el ve parmak kaslarının gücü artar. Anlatılan bu idmanların uygulanması pazının, kolların, bileklerin, parmakların eklemlerine gevşeklik verir ve hareket etmelerine kolaylık sağlar. Bu idman, buradaki kasların tembellik ve zayıflığında, romatizma ve gut hastalığının parmak ekleminde meydana getirdiği sinir yorulmalarında ve bazen fazla yazı yazmaktan dolayı oluşan ağrı ve sinir çekilmelerinde faydalıdır. Başın ve göğsün zihin dolgunluğu ve sinir hastalıklarından kaynaklı ağrılarında (33. Sayfa) dahi pek çok faydası görülmüştür. Ancak bu idmanlar eğer ağrıya sebep olmuyorsa her gün üç defa uygulanması yerinde olur.

On sekizincisi: El ayasını 40, 60, 80 defa birbirine sürme hareketi ve faydası anlatılacaktır: Bu idmanda sadece avuçlar birbirine sürtülür. Pazyıya, kolun bükücü kaslarına ve göğsün ön ve arka kaslarına kuvvet verir. Zayıflık ve tembellik hissedildiğinde bu idmanın yapılması faydalıdır. Ayrıca eli ısıtmak için de bu hareket yapılabilir. Göğüs darlığı ve akciğer zarı iltihabı sonucu zar yapışması olan kişilerin elini, vücudu çok fazla sarsacak şekilde sürtmemesi gerekir. Eğer bu hareketi yaparken yorgunluk hissedilirse hareket birkaç nöbette yapılabilir.

On dokuzuncusu: Vücudun ön tarafa doğru 10, 20, 30 defa eğilmesi hareketi ve faydası anlatılacaktır: (34. Sayfa) Baldır ile uyluk iyice gergin tutularak vücut, mümkün olduğu kadar önce öne sonra arkaya doğru eğilir. Vücudu çok sarsmamak için hareketi yumuşak yani yavaşça yapmak gerekir. Karnın düz kasları sayesinde vücut öne eğilirken sırtın açıcı kasları sayesinde de vücut geriye gelir. Bu hareket, bağırsağın tembelliğinde meydana gelen kabızlıkta faydalıdır. Ve sırtın kaslarının da kuvvetini artırır.

Yirmincisi: Vücutun yan tarafa 20, 30, 40 defa eğilmesi hareketi ve faydası anlatılacaktır: Vücut yavaşça sağdan sola doğru hareket ettirilir. Bu hareket kaburga kemiğinin aralarında bulunan kasları, karnın yan ve arka tarafındaki bulunan kasları çalıştırır. Ayrıca karnın sağında bulunan (35. Sayfa) karaciğerin ve solunda bulunan dalağın çalışmasına, damarlardaki kan dolaşımına, toplardamar tıkanıklığından meydana gelen karaciğer ve dalaktaki hastalıklara da faydası vardır.

Yirmi birincisi: Vücutun kendi ekseninde 10, 20, 30 defa dönme hareketi ve faydası anlatılacaktır: Baldır ile sırt iyice gerilip vücut dik tutularak kendi ekseninde döndürülür. Bu harekette kalça kemiği ile sırt kasları hareket eder. Vücutun kendi ekseninde döndürülme hareketinde (36. Sayfa) mide duvarı gerilip genişler. Bu sırada bağırsaklar hareketlenip sıkışacağından daha fazla çalışırlar. Yani kalça kemiğindeki, sırttaki tembelliğe ve zayıflığa faydalı olur. Buradaki kaslarda meydana gelen tembellik beyindeki bir hastalıktan dolayı oluşur.

Yirmi ikincisi: Vücutun 8, 16, 30 defa daire oluşturma hareketi ve faydası anlatılacaktır: Bacakların ve uyluğun kalça kemiği ile olan eklemi merkez kabul edilerek vücut bir kozalak oluşturacak gibi soldan sağa ve sağdan sola hareket ettirilerek daire oluşturulur. Bu harekette kalça ve karın kasları hareket ettiğinden hazım organlarının çalışması artar. Hazımı sağlayan organların tembelliğinden ve bozukluğundan dolayı meydana gelen çeşitli hastalıklarda faydalıdır. Eğer ki tuvalete çıkmayı kolaylaştırmak için bu hareket yapılacaksa vücut tek yöne hareket ettirilmelidir. (37. Sayfa) Yani gövde ile baş arkaya doğru yarım daire oluşturacak şekilde götürülmeli. Gövde, arkaya sağdan sola yarım daire oluşturacak şekilde götürülerek karın kasları kasılır ve kalın bağırsaktaki şeyler aşağıya doğru daha rahat iner. Kalça kemiği ve karın kaslarının tembelliğinde, baş dönmesinde dahi bu hareket faydalıdır. Bu nedenle aşırı baş dönmesi yaşayan kişilerin bu hareketi oturduğu yerden yapması daha uygundur.

Yirmi üçüncüsü: Yatay olarak yatılarak gövdenin 4, 8, 12 defa doğrulması hareketi ve faydası anlatılacaktır. (38. Sayfa) Düz bir minder veya kilim üzerine yatırılır, bacaklar oynatılmadan gövde birden yukarı kaldırılır ve oturulur. Bu harekete alışkın olmayanlar başlangıçta ayaklarının üzerine ağır bir nesne koyarak rahatça hareketi

yapabilirler. Harekete alıldıktan sonra ayağın üzerine herhangi bir nesne koyulmamalıdır. Ayrıca bu harekete yeni başlayanlar, birkaç gün kollarını göğsün üzerine çapraz şekilde koyarak hareketi yapmalılar. Daha sonraki günlerde ellerini başın yan taraflarına koyarak hareketi yapabilirler. Elleri başın yan tarafına koyup vücudu kaldırmak, elleri göğsün üzerine koyup kaldırmaktan daha zordur. Zor olan harekete alıldıktan sonra daha zor olanı yapılmalıdır. Yani kollar yatay olarak yana açılarak gövde kaldırılmaya çalışılmalı.(39. Sayfa) Bu hareketle karnın ön tarafında bulunan kaslar hareket ettiğinden karında bulunan organların kendi görevlerini yerine getirmesi daha rahat olur. Her gün yedi sekiz defa bu hareket yapıldığında göbeğin üst tarafında rahatsız etmeyen bir sıcaklık meydana gelecektir. Karın kaslarının zayıflığında ve tembelliğinde, karın içinde bulunan organların süregelen tutukluluğunda faydalıdır. Fıtığı olan kişilerin ve çok çocuk doğuran kadınların karın kaslarında gevşeklik olduğundan bu hareketi yapamazlar. Hareketi yapmak için kendilerini zorlamaları sakıncalıdır. Eğer bu kişiler hareketi yapacaksa başlangıçta arkalarına yastık koyarak başı yukarı kaldırmalılar ki vücutlarında yorgunluk oluşmasın ve hareketi kolayca yapabilsinler. Yastığın yüksekliği günden güne alçaltılarak hareket yapılmalı.

(40. Sayfa) **Yirmi dördüncüsü:** Baldırların her birinin 4, 6, 8 defa döndürülmesi hareketi ve faydası anlatılacaktır: Baldırlardan biri iyice gerilerek mümkün olduğu mertebe yukarı kaldırılıp döndürülür. Sonra aynı hareket diğer baldıra uygulanmalı. Bu harekette önce bir bacak döndürülmeli sonra diğer bacak döndürülmelidir. Hareket sırasında belden yukarısı kımıldamadan dik tutulmalıdır. Sadece öbür bacağa geçildiğinde vücudun ağırlık merkezi değişir. Bu harekette kalça kemiğinin yukarı kaldırıcı kasları, gövdenin arkasında ve yanında bulunan kasları çalışır. Romatizma ve sinir hastalıklarında kalça kemiğindeki eklemlerin hareketini kolaylaştırır. Ancak bu eklemdaki ağrı tamamen geçinceye kadar harekete devam edilmelidir. (41. Sayfa) Kanın baştan ve göğüsten aşağıya doğru akmasını sağlamada, baldırın kaslarının tembelliğini ve zayıflığını yok etmekte de faydalıdır.

Yirmi beşincisi: Her bir bacağı yana yukarı doğru 6, 10, 12 defa kaldırma hareketi ve faydası anlatılacaktır: Bacağın biri iyice gerilip dik tutulur. Diğer bacak ise vücudun hizasından çıkmayarak yana doğru kaldırılır. Sonra diğer bacağa da aynı hareket

uygulanır. Bacak yukarı kaldırılırken vücut sarsılmamalıdır ki hareket doğru uygulanabilsin. Bu harekette kalça kemiği ile midenin yan kasları hareket eder. Faydası yirmi dördüncü hareketinkiyle aynı olsa da karaciğere ve dalağa faydası daha çok olduğundan toplardamarın tıkanıklığında da fayda sağlar.(42. Sayfa) Kadınların da bu hareketi yapması uygundur.

Yirmi altıncısı: Her bir bacağın kendi ekseninde içeri ve dışarı yani öne ve arkaya doğru 20, 30, 40 defa döndürülme hareketi ve faydası anlatılacaktır: Bacak ön tarafa doğru uzatılıp gerilir. Ayakucu dışarı ve içeri doğru döndürülür. Ayağın içe ve dışa dönen kasları eşit hareket ettirilmeli. Bu harekette yalnız bir bacak hareket ettirilirse kolaylıkla harekete alışılabilir. Bacağın açıcı kasları ve dönücü kasları bir defa hareket eder. Bu hareketin faydası yirmi dördüncü rakamla gösterilen hareketin faydasıyla aynıdır.

Yirmi yedincisi: Baldırların birbirine 4, 6, 8 defa yaklaştırılması hareketi ve faydası anlatılacaktır: (43. Sayfa) Bacaklar oldukça açık tutularak dizler dahi iyice gerilir. Sadece ayakuçlarıyla yere basılarak baldırlar birbirine yavaş yavaş yaklaştırılır. Ayakuçları yerden kesilmeyerek kaldırılır gibi hareket ettirilir. Baldırın arka kasları fazlaca hareket eder. Ayak kaslarının zayıflığında ve tembelliğinde, kan toplanmasında faydalıdır.

Yirmi sekizincisi: Her bir dizin ileri tarafa doğru 6, 8, 10 defa uzatılıp bükülmesi hareketi ve faydası anlatılacaktır: Uyluk yavaş yavaş yukarı kaldırılıp diz iyice bükülüp sonra uzatılarak öne doğru iyice gerilir. Her bir dizin eklemeleri değişe değişe hareket (44. Sayfa) ettirilmeli. Baldır ile ayağın açıcı ve bükücü kasları, karın kasları hareket eder. Ağrısız olan kas tutukluklarında, kasların tembelliği ve zayıflığında faydalıdır. Karın içindeki organların kan dolaşımını kolaylaştırdığı için basurdan dolayı oluşan tutuklukları da yok eder.

Yirmi dokuzuncusu: Dizin geriye doğru 10, 12, 16 defa uzatılıp bükülme hareketi ve faydası anlatılacaktır. Her bir bacak uyluğun kalça kemiği ile olan eklemi sayesinde baldırını öne doğru uzatıp gerebilir. Ama bunu geriye doğru bu kadar uzatamaz. Bu harekete başlandığında vücut dükk tutulur, uyluk mümkün olduğu kadar (45. Sayfa) geriye getirilir. Sonra diz bükülür, gerilerek uzatılır. Hareketi önce bir bacakta alışana

kadar yapmak lazım. Sonra diğer bacağa uygulamak daha doğru olur. Baldırın açıcı ve bükücü kasları ile bu hareket yapılır. Yani bundan önce anlatılan hareketin tersi yapılmış olur. Vücudun arka kasları dahi hareket eder. Baldırın hem öne hem de arkaya olan hareketleri beraber yapıldığında baldırın açıcı ve bükücü kasları daha kolay hareket etmeye başlar, dizin eklemleri yumuşar, kan aşağıya doğru daha rahat akar. (46. Sayfa) Buradaki kasların zayıflığında ve tembelliğinde, kanın başa ve göğse toplanmasıyla meydana gelen sinir ağrılarında da faydası görülür.

Otuzuncusu: Ayağın 20, 30, 40 defa uzatılma ve bükülme hareketi ve faydası anlatılacaktır: Her bir ayak ve baldır ileri doğru gerilip sonra ayağın ucu mümkün olduğu kadar yukarı ve aşağı kaldırılıp indirilir. Bu harekette topuğun eklemi, bükülüp açılan ayak parmakları da hareket eder. Hareketi yaparken ayağa giyilen şeyin geniş olması da önemlidir. Baldırın alt ve üst kısımları, ayağın kasları hareket eder. Topuğun eklemi (47. Sayfa) ve ayağın tarak kemiklerinin parmakları ile olan eklemleri kolaylıkla hareket eder. Bu hareket sayesinde vücudun üst tarafında bulunan kan aşağı iner ve ayaklar ısınır, kasların zayıflığı ve tembelliğinde de faydası görülür.

Otuz birincisi: Dizin ön tarafa doğru 4, 8, 12 defa kaldırılması hareketi ve faydası anlatılacaktır: Her bir diz iyice bükülür, mümkün olduğunca yukarı kaldırılır ve göğse yaklaştırılır. Baldır kuvvetlice kaldırılıp vücut mümkün olduğunca hareketsiz tutulmalı hareket esnasında. Uyluğun eklemlerinin gevşekliği yok olur ve bükücü kaslarının hareketleri yavaş yavaş hız kazanır. Vücudun öne eğilmeden dizin göğse yaklaştırılmasına dikkat edilmeli. Bu hareketi yapmanın kolay yolu hareketi önce bir baldıra sonra diğer baldıra yaptırmak, yani değiştirerek yapmaktır. Mide kaslarından daha çok (48. Sayfa) baldırın kasları ve uyluğun kasları hareket ederek midedeki bağırsakları sıkıştırıp hareket ettirir. Bu sayede bağırsaklar daha kolay görevlerini yapar. Bu hareket bağırsaklardaki tutuklukta ve bağırsak hastalıklarından dolayı meydana gelen hazımsızlıklarda, kabızlıkta, mide ağrılarında, kadınlarda oluşan kısırlıkta, aybaşı kanamasının ya da basur kanamasının kesilmesinde faydalıdır. Hareket sonrası vücutta oluşan yorgunluk da rahat uyku uyumayı sağlar. Mide iltihabı, (49. Sayfa) fitiği, kanaması olan kişilerin ve bu hastalıklardan sakınan kişilerin bu hareketi yapmaması gerekir. Kalp çarpıntısı olanların, kadınların ve genç kızların da uzak durması gerekir.

Otuz ikincisi: 8, 16, 24 defa çömelip doğrulma hareketi ve faydası anlatılacaktır: Bu harekette kişi topuklar birleştirilir, ayakuçlarıyla yere basar, vücudu dik tutar, ayakları kımıldatmadan çömelir ve sonra ayakları yere basarak kalkar. İlk başlarda hareket sırasında vücut dengesini kaybedip sağa sola hareket edeceğinden vücudu dik tutmak zor olabilir. Ancak zamanla hareketi yapmaya vücut alışacaktır. (50. Sayfa) Dizin düz kasları ve ayak parmaklarının kasları sayesinde vücut bu hareketi yapabilir. Ki vücudun dik durması da gövdede bulunan kaslar sayesinde. Bu hareket uyluğun, baldırın, ayağın eklemlerine etki eder. Ayrıca vücudun üst kısmındaki kan dolaşımında, alt kısmına gelen felç ve tembellikte faydalıdır.

Bundan sonra birden fazla hareketten meydana gelen talim yani sadece bir organa ya da bölgeye ait olamayıp bütün vücuda faydası olan talim anlatılacaktır:

Otuz üçüncüsü: Değneğin iki tarafından tutulup başın üzerinden önden arkaya ve arkadan öne 4, 12, 16 defa geçirilmesi hareketi ve faydası anlatılacaktır: Bu hareket için düz ve döndürülebilecek bir sopa gerekmektedir. Değneğin uzunluğu kişinin koltukaltından yere değme miktarı kadar olmalıdır. (51. Sayfa) Değneği tutarken ellerin üst tarafı yukarı bakmalıdır. Değnek başın üzerinden arkaya geçirilip sonra tekrar baş üzerinden öne doğru geçirilir, yani değneğe bir daire çizdirilir. Bu harekette dirseklerin eklemlerini gererek kolu dik tutmaya dikkat etmek gerekir. Genellikle insanlar kollarını ve omuzlarını güçlü olması için hareket ettirmediklerinden bu harekete başlarken zorlanabilirler. Ama zamanla harekete alışılır ve kolayca yapılabilir. (52. Sayfa) Omuz kaslarıyla kolun açıcı kaslarının, mide ve sırtın alt yan kaslarının hareketleri sayesinde vücut bu hareketi yapabilir. Bu bölgedeki eklemlerin hareketlerine gevşeklik gelmesiyle ve daha rahat hareket etmesiyle kasların tembelliği de yok olur, göğüs ve midede bulunan organların hareket etme gücü de artar.

Otuz dördüncüsü: Değneği arka taraftan dirseklerin eklemlerine geçirip on on beş dakika yürüme hareketi ve faydası anlatılacaktır: İki dirsek bükülür ve geriye doğru çekilir. Dönebilen bir sopa arka taraftan dirseklerin eklemlerine doğru sokulur, vücut dik tutularak on on beş dakika böyle yürünür. Bu hareket her gün yapılmalı. (53. Sayfa) Kollar balta gibi görünecek şekilde geriye çekilir, omuz başları aşağıya indirilir. Bu hareket sopa olmadan yapılamaz, yani sırt, dirsekler ve omuz sopasız bu şekilde on on

beş dakika duramaz. Sırt, omuz ve kol kasları hareket sırasında güçleneceğinden vücut öne doğru gitmez ve dik durarak yürüyebilir. (54. Sayfa) Sırtın ve omzun kambur gibi öne eğilir halini de düzeltmede bu hareket faydalıdır. Bu kambur hal, genellikle çocukların hızla boy atmasından ve göğsün düzensiz gelişmesinden oluşur. Kambur duruşu yok etmek için de bu hareketi yapmak gerekir.

Otuz beşincisi: Kolu ileriye ve geriye 30, 60, 100 defa uzatma hareketi ve faydası anlatılacaktır: Avuçlar yumulur, kol gergin tutularak önce ileriye sonra geriye doğru uzatılır. Bir deyinince kol ileriye iki deyinince kol birden geriye uzatılmalıdır. Hareket esnasında vücut dik ve gergin tutulmamalıdır. Hareketi kolayca (55. Sayfa) yapabilmek için biraz kalça kemiği üzerine yani arkaya doğru eğilmek gerekir. Kol ileriye uzatılırken vücut geriye doğru eğilmeli, kol geriye doğru uzatılırken de vücut ileriye doğru eğilmelidir. Ki böylece hareketi yapmak kolaylaşır, kola ve vücuda da faydası olur. Sadece kol ve omuz kasları değil sırtın ve midenin kasları da bu hareket sırasında hareket ettiğinden bütün vücuda faydası vardır. Ayrıca kan dolaşımını da kolaylaştırır. Sırt, kol ve omuz kaslarının tembelliğinde ve mide rahatsızlıklarının devamlılığında kısa sürede faydası görülür. Hareket kolay olduğundan jimnastiğe başlarken uygulanacak ilk hareketlerden biri olabilir. Her ne kadar kan dolaşımını kolaylaştırırsa da vücut ısısını çok fazla arttırmaz, vücutta ve kollarda sadece (56. Sayfa) hafif bir sıcaklık hissi oluşturur. Mevsim değişikliklerinden kaynaklı depresyonlarda, zihnin ve bedeninin tembelliğinde, sebepsiz oluşan mide spazmında faydası olduğu bilinmektedir. Her gün aralarda dinlenerek iki yüz, üç yüz ya da dört yüz defa yapılabilir. Vücutta gizlenmiş, düşman gibi zararlı olan sinir rahatsızlığına sebep olan hastalıkları yok eder.

Otuz altıncısı: Kolları yana 30, 60, 100 defa uzatma hareketi ve faydası anlatılacaktır: Bu hareketin yukarıdaki hareketten tek farkı kolların beraberce yana uzatılmasıdır. Hareketin kolayca yapılabilmesi için baş ve vücudun üst kısmının öne doğru biraz eğilmesi gerekir. Kollar sağ tarafa uzatıldığında vücut (57. Sayfa) sola doğru kalça kemiği üzerine eğilmelidir. Kollar hareket ettirildikçe kaslar, göğsün ve midenin yan tarafları da hareket edecektir ama göğsün ve midenin ön kısımlarındaki kaslarda bir hareket olmaz. Hareketin karaciğer ve dalak rahatsızlıklarında da faydası vardır. Harekette başın ve vücudun üst kısmı öne eğileceğinden sırt kasları da hareket eder.

Otuz yedincisi: Vücutun testereye benzer bir hal aldığı hareketin (58. Sayfa) 10, 20, 30 defa yapılması ve faydası anlatılacaktır: Vücutun üst kısmı aşağıya doğru eğilir, kollardan biri öne ve aşağıya doğru uzatılırken diğeri yukarı, geriye doğru çekilip bükülür. Sanki kolun biriyle bir şey sıkıştırır gibi kol vücuttan ileri doğru uzatılır. Diğerkol da vücuda yaklaştırılır. Kol, omuz ve sırt kasları hareket edeceğinden buradaki kasların gücü artar.

Otuz sekizincisi: Kolun hasat yapar gibi yani tırpan biçer gibi sağa ve sola 8, 16, 24 defa uzatılması hareketi ve faydası anlatılacaktır: (59. Sayfa) Baldır ile vücut dik tutulur, kolların ikisi birden yarım daire oluşturacak şekilde yana doğru uzatılır. Bu hareket tırpan biçmeyle aynı şekildedir. Kollarla beraber vücut da yarım döner. Buna benzer olarak daha önce bahsettiğimiz kolları yana uzatma hareketinde vücut sabit tutulduğundan omuz ve kol kasları, göğsün ve vücutun üst kısmının kasları gerildiğinden bunlar da hareketten fayda görür. Beyinden kaynaklı felçlerin başlangıç seviyesinde yani sağlıklı bir birey gibi yürüyemeyen ve hareket edemeyen kişiler için (60. Sayfa) çok faydası olacaktır. Ayrıca bütün kasların kuvvetini arttırıp çok daha iyi hale de getirir.

Otuz dokuzuncusu: Odun kesmeye benzer şekilde 6, 12, 20 defa yapılan hareket ve faydası anlatılacaktır: Vücut dik tutularak bacaklar biraz açılır. Kolların ikisi de aynı anda yukarı kaldırılıp sanki bacakların arasında odun varmış da onu kesecekmiş gibi kolların ikisi birden kuvvetlice aşağıya indirilir. Bu hareketin kolayca yapılması için hareket sırasında dizleri gererek sert tutmamak gerekir. Kolların kaldırıcı kasları, gövdenin ön ve arka kısmında bulunan kasları, baldırın ve ayakların kasları tamamen hareket edeceğinden vücutun genelinde bir yorgunluk hissedilebilir. Bu hareketin başlıca iki (61. Sayfa) faydası vardır. Bunlardan biri midede bulunan organların tembelliğini yok edip yeniden kuvvet sağlamasıdır. Diğerk faydası ise omurların yanından geçen sinirleri uyararak sinirlerin tembelliğini yok etmesidir. Bu iki faydasından hangisine ihtiyaç duyuluyorsa hareket sırasında vücutu ona göre ayarlamak gerekir. Mesela midedeki organlara kuvvet kazandırmak istenirse kollar aşağıya indirilirken vücut olabildiğince eğilmelidir. Eğer sinirlerin tembelliği yok edilmek isteniyorsa da kolları yukarı kaldırırken vücut iyice doğrulmalıdır. Ancak beyin dolgunluğu olan kadınların bu hareketi yapması uygun değildir.

Kırkıncısı: Bir nokta üzerinde 100, 200, 300 defa hızlı gidiş gibi görünen hareket ve faydası anlatılacaktır: Her bir ayak tek bir nokta üzerinde topal gibi yürür. Sadece ayakuçları ile yere (62. Sayfa) basılır, vücudun öne doğru eğilmemesine dikkat edilmeli. Eğer ayakucuyla basılmayıp tamamen yere basılırsa vücut sarsılır ve zarar görür. Bu nedenle sadece ayakuçlarıyla basıldığında uyluğun kalça kemiği ile olan eklemleri ve baldırın ayak ile olan eklemleri rahat bırakılmalı, gergin tutulmamalıdır. Sadece bu şekilde baldır ile ayak kasları vücudu çok sarsmadan hareket eder. Bu harekette fazla sıçradıkça vücut daha fazla sarsılır. Hareket vücuda zarar vermeyecek bir yorgunluk oluşturabilir. Kan akışını kolaylaştırdığı için tuvalet ihtiyacının daha rahat giderilmesini sağlar. Baş ve göğüsteki kan toplanmasının yok edilmesinde, ayağın (63. Sayfa) soğukluğunda ve tembelliğinde dahi faydası vardır. Ayrıca bu hareket sayesinde kan aşağıya doğru ineceğinden ve mideye de tesir edeceğinden kesilen aybaşı kanamasında ve basur kanamalarında da faydalı olur.

Kırk bir ve kırk ikincisi: Her bir baldır ileriye, geriye, sağa ve sola doğru 8, 16, 24 defa uzatma hareketi ve faydası anlatılacaktır: Bir ayak üzerinde durulup diğer ayak resimde gösterildiği gibi yerden biraz yukarı kaldırılarak geriden ileriye ve soldan sağa (64. Sayfa) doğru uzatılır. Ancak vücudu dengede tutmak gerekir. Hareketi kolay yapmak için kürsüye ya da bir çubuğa tutunulabilir. Harekete alışıkça hareketi herhangi bir şeye tutunmadan yapmaya çalışmak gerekir. Çünkü hareket, bir yere tutunarak yapıldığında vücuda vereceği yarar az olur. Hareket sırasında vücut kendi dengesini bulmak için gerekli kasları çalıştırmak zorundadır. Yani yardım almadan yapılıncaya bu hareket fayda sağlar. Uyluğun üst kısmının, mide ve sırt kaslarının hareketiyle bu hareket yapılabilir. Harekette ayağın biri hareketsiz dursa da vücut dengesini bu ayaktan alacağı için hareketsiz duran bacağın baldır ve ayak kasları da fayda görür. Bu iki hareket uyluk ile mide ekleminin iltihapsiz olan (65. Sayfa) süreğen ağrısına ve ayak parmaklarındaki ağrıya, ayak kaslarının tembelliğine faydalıdır. Bu tarz hareketler vücudun bütün kaslarının hareket etmesini sağlar.

Kırk üçüncüsü: Her bir bacağı değnek üzerinden ileriye ve geriye doğru 4, 6, 8 defa geçirme hareketi ve faydası anlatılacaktır: Resimde gösterildiği gibi düz bir değnek alınır, ortasından vücut geçebilecek kadar boşluk bırakılarak değneğin iki yanından tutulur. Vücut bir miktar öne eğilir, bir ayak değnekten geçirilir. Sonra diğer ayak

geçirilir. Ayağın baldır ile olan eklemine bükmemek gerekir. Şöyle ki iki ucundan tutulmuş olan değneğin üzerinden baldır dik açı oluşturacak şekilde geçmelidir. Bu şekilde iyi ayak da değneğin üzerinden geçirildikten sonra yine bu şekilde (66. Sayfa) baldır değneğin geri tarafına doğru geçirilir. Bu hareket zor olduğu için bazı kişiler yapamayabilir. Baldır ve mide kasları son derece kasılacağından hazım bölgesinin aşağı yan tarafına, makata ve basur damarlarına faydalı olur. Yani sürekli kabızlık yaşayan ve iltihapsiz basuru olan kişilerin bu hareketi yapması faydalıdır. Kasık yarığı yani fitiği olan kişilerin, beyin dolgunluğu olan kişilerin ve özellikle kadınların bu hareketi yapmaması gerekir.

Kırk dördüncüsü: Yerde sırt üstü yatılarak yan tarafına yani sağ ve sol tarafına 30, 40, 50 defa dönme hareketi ve faydası anlatılacaktır: İnce bir minder üzerine uzanılarak başın altına bir yastık alınır. Kollar çapraz şekilde göğsün üzerine konular, bacaklar yarım bükülür, ayaklar şilte dışında yere değer. Vücut önce sırt (67. Sayfa) üstü yatar, sonra sağ tarafa döner, sonra da sol tarafa döner. Yani vücuda yarım daire çizdirilir. Bu harekette amaç kasları hareket ettirmek değildir. Zaten kaslar bu harekette çok az hareket ettiğinden, bir yorgunluk oluşmayacağından kaslara faydası yoktur. Ancak midedeki bağırsak hareket ettiğinden bağırsaklar fayda görür. Çok basit bir hareket olsa da midenin tutukluluğunda ve dolgunluğunda kan akışının düzene girmesinde, basur memelerinde, ağrılı aybaşılarında, bağırsak ağrılarında, fitikte faydası görülür. Ancak hareketin vücuda genel bir faydası var diye de her gün yapılmamalıdır. Gerektiğinde uygulanması yerinde olur.

(68. Sayfa) Kitabın sonu jimnastiğe ait özel kuralları içerir. Evde yapılabilecek jimnastiğin bazı rahatsızlıklara iyi gelebileceğini belirtmek için bazı kurallar açıklanacaktır. Herkes kendi vücuduna uygun hareketi ve idmanı yapmaya dikkat etmelidir. Jimnastik, bütün hastalıklara tamamen yarar sağlamasa da pek çoğuna da faydalı olduğuna şüphe yoktur. Vücudun organlarından biri için bir hareket belirlendiğinde daima o bölgenin kasları hareket ettirilmeyip eşit olarak yakınında olan bölgelerin de kasları hareket ettirilmeli. Çünkü sürekli sadece bir bölgenin kasları aralıksız çalıştırılırsa oradaki kaslar zarar görür. Kitabın son kısmında her bir idman ve hareketin kaç defa yapılması gerektiği cetvel şeklinde verilmiştir. Bazı idman ve

hareketler yedi sekiz defa derin nefes almayı gerektirdiğinden bu hareketler (nun)⁷³ harfiyle gösterilecektir.

(69. Sayfa) **İlk kural:** Başta ve göğüste oluşan sinir ağrılarını, bu bölgeye toplanmalarını yok etmek için gereken idman ve hareketler anlatılacaktır:

On beşinci rakam ile belirtilen resimde kolun kendi ekseninde 30, 40, 50 defa döndürülme hareketi gösterilir.

On altıncı rakam ile belirtilen resimde 20, 30, 40 defa elin belin üzerinde sekiz rakamı oluşturacak şekilde hareketi gösterilir.

On yedinci rakam ile belirtilen resimde parmakları 12, 16, 20 defa yumup açma hareketi gösterilir. (nun/ derin nefes alınması gereken hareket)

On sekizinci rakam ile belirtilen resimde 40, 60, 80 defa elleri birbirine sürtme hareketi gösterilir.

Yirmi dördüncü rakam ile belirtilen resimde 4, 6, 8 defa baldırın döndürülme hareketi gösterilir.

Yirmi beşinci rakam ile belirtilen resimde her bir bacağın 6, 10, 12 defa yan taraftan yukarı doğru kaldırma hareketi gösterilir. Bu hareketi kadınlar yapmamalıdır.

Yirmi altıncı rakam ile belirtilen resimde bacağı kendi ekseninde 20, 30, 40 defa içe ve dışa doğru döndürme hareketi gösterilir.

(70. Sayfa) Yirmi yedinci rakam ile belirtilen resimde baldırların 4, 6, 8 defa birbirlerine yaklaştırma hareketi gösterilir.

Yirmi sekizinci rakam ile belirtilen resimde her bir dizin 6, 8, 10 defa ileri doğru bükülüp uzatılma hareketi gösterilir.

Yirmi dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde dizin 10, 12, 16 defa geriye doğru bükülüp uzatılma hareketi gösterilir.

⁷³ Derin nefes alınarak yapılacak hareketler “nun” harfiyle belirtilmiştir.

Otuz birinci rakam ile belirtilen resimde ayakların 20, 30, 40 defa ayakların bükülüp uzatılma hareketi gösterilir.

Otuz ikinci rakam ile belirtilen resimde 8, 16, 24 defa çömelip doğrulma hareketi gösterilir.(nun)

Kırk birinci rakam ile belirtilen resimde bir nokta üzerinde 100, 200, 300 defa hızlı gidişe benzer hareket gösterilir.

Kırk birinci rakam ile belirtilen resimde baldırı 8, 16, 24 defa ileriye ve geriye getirme hareketi gösterilir.

Daha önce anlatılan idman ve hareketler uygulanırsa vücudun alt kısmında bir hararet oluşur. Eğer istenilen faydalar oluşmazsa ayağın altında bir miktar hararet hissedinceye kadar değnek ile (71. Sayfa) yavaşça ayağın altına vurulabilir. Bu, genellikle ayağı üşüyen kişilere faydalı olacaktır.

İkinci kural: Göğsün rahatsız olduğu durumlarda ve veremin başlangıç aşamasında nefes almayı kolaylaştıran idman ve hareketler anlatılacaktır:

Üçüncü rakam ile belirtilen resimde omuzları 30, 40, 50 defa kaldırma hareketi gösterilir.

Dördüncü rakam ile belirtilen resimde kolların 8, 16, 20 defa döndürülme hareketi gösterilir.

Beşinci rakam ile belirtilen resimde kolların yan taraftan başa doğru 8, 12, 16 defa kaldırılma hareketi gösterilir.(nun)

Yedinci rakam ile belirtilen resimde elleri arkada 8, 12, 16 defa birleştirme hareketi gösterilir.

Onuncu rakam ile belirtilen resimde kolların dışarı doğru 10, 20, 30 defa gerilme hareketi gösterilir.

On birinci rakam ile belirtilen resimde kolların yukarı doğru 4, 8, 12 defa gerilme (72. Sayfa) hareketi gösterilir.(nun)

Yirminci rakam ile belirtilen resimde vücudun yan tarafa doğru 10, 16, 24 defa eğilme hareketi gösterilir.

On dördüncü rakam ile belirtilen resimde kolları yana doğru 8, 12, 16 defa açıp germe hareketi gösterilir. (nun)

Yirmi ikinci rakam ile belirtilen resimde vücudun 6, 10, 12 defa daire şeklini alma hareketi gösterilir.

Otuz üçüncü rakam ile belirtilen resimde değneğin iki tarafından tutup başın üzerinden önden arkaya sonra da arkadan öne doğru 4, 12, 16 defa geçirilme hareketi gösterilir.

Göğsün rahatsız olduğu durumlarda ve göğsün bir tarafında verem başlangıcı olduğu durumlarda iki tarafın da nefes alması eşit olmaz. Bu nedenle derinden nefes almak yerine sekizinci rakam ile belirtilen resimdeki gibi nefes almak gerekir. Ve akciğer üfürmesinden kaynaklı göğüs darlığında kuvvetlice nefes alıp vermek gerekir. Nefes kuvvetli alındığı zaman yüksek sesle konuşmak ve bağırarak (73. Sayfa) daha uygundur.

Üçüncü kural: Genel olarak mide rahatsızlıklarından kaynaklı tutukluklarda, toplardamar tıkanıklığında, diğer hastalıklarda ve hazım zorluğunda, kasılmalarda, baş ağrısında, stres, depresyon ve kısırlık gibi hastalıklarda faydası olan idman ve hareketler anlatılacaktır.

On dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde vücudun ön tarafa doğru 10, 20, 30 defa eğilip bükülme hareketini gösterir.

Yirminci rakam ile belirtilen resimde vücudun yan tarafa doğru 20, 30, 40 defa eğilme hareketi gösterilir.

Otuz üçüncü rakam ile belirtilen resimde değneğin iki tarafından tutup başın üzerinden önden arkaya ve arkadan öne 4, 12, 16 defa geçirme hareketi gösterilir. (nun)

Yirmi birinci rakam ile belirtilen resimde vücudun kendi ekseninde 8 16, 24 defa dönme hareketi gösterilir.

Yirmi sekizinci rakam ile belirtilen resimde dizin ileri doğru 4, 6, 8 defa bükülme ve uzatılma hareketi gösterilir.

(74. Sayfa) Yirmi ikinci rakam ile belirtilen resimde vücudun 8, 16, 20 defa dairevi şekil alma hareketi gösterilir.

Otuz yedinci rakam ile belirtilen resimde vücudun 10, 20, 30 defa testereye benzer hal alma hareketi gösterilir.

Yirmi üçüncü rakam ile belirtilen resimde yatay olarak yatılarak 4, 8, 12 defa doğrulup oturulma hareketi gösterilir.

Yirmi beşinci rakam ile belirtilen resimde bacağın yana doğru 6, 10, 12 defa yukarı kaldırılma hareketi gösterilir. (nun) Ancak bu hareket kadınlara uygun değildir.

Otuz dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde vücudun 6, 8, 12 defa odun kesmeye benzer şekil aldığı hareket gösterilir.

Otuz beşinci rakam ile belirtilen resimde kolun ileriye ve geriye doğru 20, 40, 60 getirilme hareketi gösterilir.

Otuz birinci rakam ile belirtilen resimde dizin ön tarafa doğru 4, 10, 16 defa kaldırılma hareketi gösterilir.

Otuz altıncı rakam ile belirtilen resimde kolların yana doğru 20, 60, 100 getirilme hareketi gösterilir. (nun)

(75. Sayfa) Kırk üçüncü rakam ile belirtilen resimde bacağın değnek üzerinden ileriye sonra geriye doğru 4, 6, 8 defa geçirilme hareketi gösterilir. Bu hareket de kadınlara uygun değildir.

Kırkıncı rakam ile belirtilen resimde bir nokta üzerinde 100, 150, 200 defa hızlı gidişe benzer hareket gösterilir.(nun) Hastalığından dolayı sıcak suya giren kişiler için daha önce anlatılan idman ve hareketlerin (cim)⁷⁴ harfiyle işaret edilenlerin yarı yarıya ve belki de daha az yapılması lazımdır. Karnı yavaş yavaş ovarak midedeki bağırsakların hareketi arttırılabilir. Sabahleyin yatakta sırt üstü uzanırken karnı çok

⁷⁴ Verilen sayının yarısı ya da daha azı kadar yapılması gereken hareketler “cim” harfiyle belirtilmiştir.

germeden elin başparmağını böğrüne diğer parmakları karnın üzerine koyup birkaç dakika karnı ovuşturmak ve yine karnı gevşek tutup el içini karnın üzerine bastırıp çekmek mide duvarını hareket ettirir. Böylece bağırsaklar daha çok çalışmaya başlar. Hatta iltihapsiz olan karın ağrılarında ve sancılarında sadece karnı ovuşturmanın (76. Sayfa) bile yeterli olduğu bilinmektedir. Süreğenleşmiş mide hastalıklarında yatakta sırt üstü yatmak gerekir. Zira bu sayede daha kolay nefes alınır ve bağırsaklar sıkıştırılmamış olur. Süreğen karaciğer hastalığı olan kişilerin sağ tarafa yatması ve süreğen dalak hastalığı olan kişilerin de sol tarafa yatması sakıncalıdır.

Dördüncü kural: Daha rahat hareket edebilmek ve yumuşaklık için gereken hareket ve idman anlatılacaktır:

Otuz beşinci rakam ile belirtilen resimde kolu ileriye ve geriye doğru 20, 40, 60 defa getirilme hareketi gösterilir.

Otuz altıncı rakam ile belirtilen resimde kolları yana doğru 20, 40,60 defa getirilme hareketi gösterilir.(nun)

Yirmi üçüncü rakam ile belirtilen resimde yatay olarak yatılıp 4, 8, 12 defa gövdenin doğrulup oturulma hareketi gösterilir.

Otuz yedinci rakam ile belirtilen resimde vücudun 10, 20, 30 defa testereye benzer bir hal aldığı hareket gösterilir.

Yirmi altıncı rakam ile belirtilen resimde vücudun (77. Sayfa) 8, 12, 16 defa dönme hareketi gösterilir.

Otuz dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde vücudun 6, 8, 12 defa sanki odun keser gibi görüldüğü hareket gösterilir.(nun)

Otuz birinci rakam ile belirtilen resimde dizi ön tarafa doğru 6, 12, 20 defa kaldırma hareketi gösterilir.

Otuz beşinci rakam ile belirtilen resimde kolu ileriye ve geriye 20, 60, 100 defa getirme hareketi gösterilir.

Otuz altıncı rakam ile belirtilen resimde kolları yana doğru 30, 60, 100 defa getirme hareketi gösterilir. (nun)

Kırkınıc rakam ile belirtilen resimde bir nokta üzerinde 100, 200, 300 defa hızlı gidişe benzer hareket gösterilir.

Yirmi ikinci rakam ile belirtilen resimde vücudun 8, 16, 20 defa döndürülme hareketi gösterilir. Şiddetli kabız sorunu olan kişilerin bu idmandan sonra sıcak su ile lağman yapması gerekir.

Beşinci kural: Basur memelerini gidermek ve kesilmiş olan aybaşı kanamasını (78. Sayfa) söktürmek için gereken idman ve hareketler anlatılacaktır: Bazı iltihaplı basurlarda kanama fazla olabilir. O zaman hiçbir şekilde idman ve hareket yapılmamalı ve vücut dinlendirilmelidir.

Otuz sekizinci rakam ile belirtilen resimde 6, 10, 12 defa uygulanacak olan hasat biçmeye yani tırpan yapmaya benzer hareket gösterilir.

Otuz beşinci rakam ile belirtilen resimde kolu ileriye ve geriye doğru 20, 30, 50 defa getirme hareketi gösterilir.

On ikinci rakam ile belirtilen resimde kolların aşağıya doğru 10, 20, 30 defa gerilme hareketi gösterilir. Bu ikinci rakam ile belirtilen resimde hareket kuvvetli bir şekilde yapılmalı ama başı sarsacak derecede de olmaması gerekir.

Kırkınıc rakam ile belirtilen resimde bir nokta üzerinde 100, 150, 200 defa hızlı gidişe benzer hareket gösterilir.

Otuz yedinci rakam ile belirtilen resimde vücudun 10, 20, 30 defa yapması gerektiği testereye benzer hareket gösterilir.

Otuz birinci rakam ile belirtilen resimde dizin ön tarafa doğru (79. Sayfa) 4, 8, 12 defa kaldırılma hareketi gösterilir.

Otuz altıncı rakam ile belirtilen resimde kolları yana doğru 20, 30, 50 defa getirme hareketi gösterilir.

Kırk üçüncü rakam ile belirtilen resimde her bir bacağın değnek üzerinden 4- 6- 8 defa önce ileriye sonra geçirilme hareketi gösterilir. Bu hareket kadınlara uygun değildir.

Kırk ikinci rakam ile belirtilen resimde her bir baldırı 8, 16, 24 defa dışarı doğru uzatma hareketi gösterilir.

Otuz birinci rakam ile belirtilen resimde dizin ön tarafa doğru 4, 8, 12 defa kaldırılma hareketi gösterilir.

Kırkinci rakam ile belirtilen resimde dizin ön tarafa doğru 4, 8, 12 defa kaldırılma hareketi gösterilir.

Kırk üçüncü rakam ile belirtilen resimde her bir bacağın değnek üzerinden 4, 6, 8 defa ileriye ve geriye geçirilmesi hareketi gösterilir. Bu hareket kadınlara uygun değildir.

Altıncı kural: Sık sık yaşanan boşalma halini yok etmek için gereken (80. Sayfa) idman ve hareketler anlatılacaktır:

Dördüncü rakam ile belirtilen resimde kolların 8, 12, 20 defa döndürülme hareketi gösterilir.

Beşinci rakam ile belirtilen resimde kolların yan taraftan başa doğru 10, 20, 30 defa kaldırılma hareketi gösterilir.

Altıncı rakam ile belirtilen resimde dirseklerin birbirine 8, 12, 16 defa yaklaştırılma hareketi gösterilir.

Dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde kolların ileri doğru 10, 20, 30 defa gerilme hareketi gösterilir.

Onuncu rakam ile belirtilen resimde kolların dışarı doğru 10, 20, 30 defa gerilme hareketi gösterilir.

On birinci rakam ile belirtilen resimde kolların yukarı doğru 4, 8, 12 defa gerilme hareketi gösterilir.(nun)

Otuz dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde 6, 12, 20 defa vücudun odun kesmeye benzer haldeki hareketi gösterilir. Bu hareket kuvvetlice uygulanmalıdır.

Otuz sekizinci rakam ile belirtilen resimde 8, 16, 24 defa vücudun hasat hareketine yani tırpan biçmeye benzer hareketi gösterilir.

(81. Sayfa) On dördüncü rakam ile belirtilen resimde kolları yatay olarak açıp 8, 12, 16 defa germe hareketi gösterilir.

Otuz ikinci rakam ile belirtilen resimde 8, 16, 24 defa çömelip doğrulma hareketi gösterilir.

Otuz sekizinci rakam ile belirtilen resimde 8, 16, 24 defa vücudun hasat yani orak biçer gibi hareketi gösterilir.

Otuz dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde 6, 12, 20 defa vücudun odun kesmeye benzer yaptığı hareket gösterilir. Bu hareket kuvvetlice yapılmalı.

Otuz altıncı rakam ile belirtilen resimde kolları yana doğru 30, 60, 100 defa getirme hareketi gösterilir.

Otuz yedinci rakam ile belirtilen resimde 10, 20, 30 defa vücudun testere gibi şekil aldığı hareket gösterilir. Bu anlatılan idman ve hareket yapıldığı halde boşalma hali geçmezse Rumor adlı kişiye ait olan ısı ölçer ile on iki derecelik bir su ayarlanır. Kişi bu suya beline gelecek kadar girip yedi dakika beklemelidir. On iki derecelik su ile lağman yapılır. Sonra yan tarafa yatılır.

(82. Sayfa) **Yedinci kural:** Vücudun alt ve üst tarafının kaslarına felç geldiğinde bunu yok etmek için uygulanacak idmanlar ve hareketler anlatılacaktır: Felç derecesine göre bazen zayıf bazen de şiddetli olabilir. Hafif derecede felce uğramış olan organ tamamen hareketsiz değildir. Çok zorlamadan kısmen hareket edebilir. Ancak şiddetli felçlerde organ tamamen hareketten yoksun kaldığı için hareket ettirilemez. Eğer bir organa hafif derecede bir felç gelirse ileride anlatılacak olan idman ve hareketleri mümkün olduğunca herhangi bir araç kullanmadan yapabilir. Eğer felç şiddetli derecede ise o organ kendi kendine hareket ettirilemeyeceğinden ileride anlatılacak olan idmanlar bir araçla uygulanmalıdır. Felce uğramamış organ bir defa hareket ettirilir, felce uğramış olan organ ise üç defa hareket ettirilir. Çünkü bir organın felci sinirlerinin kuvvetsizliğinden kaynaklandığından bu organı hareket ettirerek sinirlerine yavaş yavaş kuvvet getirilebilir. Ayrıca felce uğramış olan kaslara masaj yapmak da (83. Sayfa) faydalıdır. Eğer felce uğramış olan kası ovma ya da el ile üzerine yavaşça bastırma istenirse daima kanın kalbe gidişi istikametinde yani

aşağıdan yukarıya doğru günde birkaç sefer yapılmalıdır. Bu organı ovarken sert olunmamalıdır. Eğer ovmak fayda sağlarsa ileride anlatılacak olan hareketlere ve idmana başlanabilir.

Vücutun üst tarafında meydana gelen felci yok etmek için gereken idman ve hareketler anlatılacaktır:

Üçüncü rakam ile belirtilen resimde omzun 30, 40, 50 defa yukarı kaldırılma hareketi gösterilir.

Dördüncü rakamla belirtilen resimde kolların 8, 12, 20 defa çevrilme hareketi gösterilir.

Beşinci rakam ile belirtilen resimde kolların yan taraftan başa doğru 10, 20, 30 defa kaldırılma hareketi gösterilir.

Altıncı rakam ile belirtilen resimde dirseklerin birbirine 8, 12, 16 defa yaklaştırılma hareketi gösterilir.

Yedinci rakam ile belirtilen resimde 8, 12, 16 defa ellerin arkada birleştirilme hareketi gösterilir.

(84. Sayfa) Otuz yedinci rakam ile belirtilen resimde vücutun 10, 20, 30 defa testereye benzer hal aldığı hareket gösterilir.

Dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde kolun ileriye doğru 10, 20, 30 defa gerilme hareketi gösterilir.

Onuncu rakam ile belirtilen resimde kolun dışarı doğru 10, 20, 30 defa gerilme hareketi gösterilir. (nun)

On birinci rakam ile belirtilen resimde kolların yukarı doğru 4, 8, 12 defa gerilme hareketi gösterilir.

On ikinci rakam ile belirtilen resimde kolların aşağıya doğru 10, 20, 30 defa gerilme hareketi gösterilir.

On üçüncü rakam ile belirtilen resimde kolun 6, 12, 16 defa geriye gerilme hareketi gösterilir. (nun)

On yedinci rakam ile belirtilen resimde 30, 40, 50 defa parmakları yumup açarak germe hareketi gösterilir.

On altıncı rakam ile belirtilen resimde el belin üzerinde sekiz rakamı oluşturacak şekilde 20, 30, 40 defa yapılan hareket gösterilir.

On sekizinci rakam ile belirtilen resimde el içini 50, 80, 100 defa birbirine sürtme hareketi gösterilir.

(85. Sayfa) Vücudun alt tarafında meydana gelen felci yok etmek için idman ve hareketler anlatılacaktır:

Yirmi dördüncü rakam ile belirtilen resimde her bir baldırın 4, 6, 8 defa döndürülme hareketi gösterilir.

Yirmi beşinci rakam ile belirtilen resimde her bir bacağı yan taraftan yukarı 6, 10, 20 defa kaldırma hareketi gösterilir. Bu hareket kadınlara uygun değildir.

Yirmi altıncı rakam ile belirtilen resimde her bir bacağı kendi ekseninde içe ve dışa doğru 20, 30, 40 defa döndürme hareketi gösterilir.

Yirmi yedinci rakam ile belirtilen resimde baldırların birbirine 4, 6, 8 defa yaklaştırılma hareketi gösterilir.

Yirmi sekizinci rakam ile belirtilen resimde her bir dizin ileri doğru 6, 8, 10 defa bükülüp uzatılma hareketi gösterilir. Kadınlar aybaşı dönemlerinde bu hareketi yapmamalıdır.

Yirmi dokuzuncu rakamla belirtilen resimde dizin geriye doğru 6, 40, 60 defa bükülüp uzatılma hareketi gösterilir.

Otuz ikinci rakam ile belirtilen resimde 8, 16, 24 defa çömelip doğrulma hareketi gösterilir.

(86. Sayfa) Yirmi üçüncü rakam ile belirtilen resimde yatay olarak yatılarak gövdenin 4, 8, 12 defa doğrulup oturma hareketi gösterilir.

Otuz sekizinci rakam ile belirtilen resimde vücudun 5, 16, 24 defa hasat yaparken yani tırpan biçerken aldığı şekle benzer hareket gösterilir.

Kırkınıc rakam ile belirtilen resimde bir nokta üzerinde 100, 200, 300 defa hızlı gidişe benzer hareket gösterilir.

Kırk birinci rakam ile belirtilen resimde baldırı 8, 12, 24 defa ileri ve geri uzatma hareketi gösterilir.

Kırk ikinci rakam ile belirtilen resimde baldırı dışarı 8, 16, 24 defa uzatma hareketi gösterilir. Bazı hastalıklardan dolayı ayakta durmaya gücü olmayan kişilerin ileride anlatılacak olan yirmi altıncı, yirmi sekizinci, otuzuncu ve kırk ikinci rakam ile belirtilenleri yattıkları yerden yapması uygundur. Anlatılan bu idman ve hareketi sık sık yapmayıp bir iki gün arayla dinlenerek yapmak gerekir. Ayrıca zorlu, sert, ani uygulanan hareketlerden başlamamak da gerekir. Zor olan ve ara vermeden yapılan hareketler sinir kaslarını aşırı çalıştıracığından vücuda zarar verilir. Buna dikkat etmek gerekir.

(87. Sayfa) **Sekizinci kural:** Sağlığı korumak, vücuda fayda sağlamak ve genellikle deri veremi, sarılığı, kas ve sinirlerinde zayıflığı olan kişilerin faydasına olan hareket anlatılacaktır: Yaşlı olmayan kişilere fayda veren idmanlardır.

Dördüncü rakam ile belirtilen resimde kolların 8, 12, 20 defa döndürülme hareketi gösterilir.

Dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde kolun ileri doğru 10, 20, 30 defa gerilme hareketi gösterilir.

Onuncu rakam ile belirtilen resimde kolların dışarı doğru 10, 20, 30 defa gerilme hareketi gösterilir.

On birinci rakam ile belirtilen resimde kolların yukarı doğru 4, 8, 12 defa gerilme hareketi gösterilir. (nun)

Yirmi ikinci rakam ile belirtilen resimde vücudun 8, 16, 20 defa dönme hareketi gösterilir.

On sekizinci rakam ile belirtilen resimde el içini birbirlerine 40, 60, 80 defa sürtme hareketi gösterilir.

(88. Sayfa) Yirmi üçüncü rakam ile belirtilen resimde yatay olarak yatılarak gövdenin 4, 8, 2 defa doğrulup oturma hareketi gösterilir.

Yirmi beşinci rakam ile belirtilen resimde her bir bacağın yan tarafa yukarı 6, 10, 16 defa kaldırılma hareketi gösterilir.(nun)

Yirmi yedinci rakam ile belirtilen resimde baldırların birbirlerine 4, 6, 8 defa yaklaştırılma hareketi gösterilir.

Otuzuncu rakam ile belirtilen resimde ayağın 20, 30, 40 defa bükülüp uzatılma hareketi gösterilir.

Otuz yedinci rakam ile belirtilen resimde 10, 20, 30 defa testere benzer hareket gösterilir.

Otuz birinci rakam ile belirtilen resimde dizi ön tarafa doğru 4, 8, 12 defa kaldırma hareketi gösterilir.(nun)

Otuz beşinci rakam ile belirtilen resimde kolu ileriye ve geriye doğru 30, 60, 100 defa uzatma hareketi gösterilir.

Otuz ikinci rakam ile belirtilen resimde 8, 16, 24 defa çömelip doğrulma hareketi gösterilir.

Otuz altıncı rakam ile belirtilen resimde kolları yana doğru 30, 60, 100 defa getirme hareketi gösterilir.(nun)

(89. Sayfa) Otuz ikinci rakam ile belirtilen resimde 8, 16, 24 defa çömelip doğrulma hareketi gösterilir.

Otuz altıncı rakam ile belirtilen resimde kolaları yana doğru 30, 60, 100 defa getirme hareketi gösterilir. (nun)

Otuz dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde vücudun 6, 12, 20 defa odun keser gibi bir şekil aldığı hareket gösterilir.

Kırkıncı rakam ile belirtilen resimde bir nokta üzerinde 100, 200, 300 defa hızlı gidişe benzer hareket gösterilir.

Otuz sekizinci rakam ile belirtilen resimde 8, 16, 24 defa tırpan biçmeye benzer hareket gösterilir.

Kırk bir ve kırık ikinci rakamlar ile belirtilen resimlerde her bir baldırın 8, 12, 24 defa ileriye, geriye ve dışarı uzatılma hareketi gösterilir.

Buluğ çağına gelmemiş, daha aybaşı olmamış kızlara faydalı hareketlerdir:

Dördüncü rakam ile belirtilen resimde kolların 4, 6, 10 defa döndürülme hareketi gösterilir.

Beşinci rakam ile belirtilen resimde kolların yan taraftan başa doğru 5, 10, 15 defa kaldırılma hareketi gösterilir.

Yedinci rakam ile belirtilen resimde elleri arkada birbirleriyle 4, 6, 8 defa birleştirme hareketi gösterilir.

(90. Sayfa) On dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde vücudun ön tarafa doğru 5, 10, 15 defa eğilme hareketi gösterilir. Bu hareket aybaşı dönemlerinde yapılmamalı.

Dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde kolun öne doğru 5, 10, 15 defa gerilme hareketi gösterilir.

Onuncu rakam ile belirtilen resimde kolların dışarı doğru 5, 10, 15 gerilme hareketi gösterilir.

Yirminci rakam ile belirtilen resimde vücudun yana doğru 10, 20, 30 defa eğilme hareketi gösterilir. Bu hareket aybaşı dönemlerinde yapılmamalı.

Otuz beşinci rakam ile belirtilen resimde kolu ileriye ve geriye 15, 30, 50 defa uzatılma hareketi gösterilir.

Yirmi sekizinci rakam ile belirtilen resimde her bir dizi ileriye doğru 3, 4, 5 defa bükülüp uzatılma hareketi gösterilir.

Yirmi dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde dizin geriye doğru 5, 6, 8 defa bükülüp uzatılma hareketi gösterilir.

Yirmi birinci rakam ile belirtilen resimde vücudun kendi (91. Sayfa) ekseninde 5, 10, 15 defa olan hareketi gösterilir. Bu hareket de aybaşı döneminde yapılmamalı.

Otuz yedinci rakam ile belirtilen resimde 5, 10, 15 defa yapılan testereye benzer olan hareket gösterilir.(nun)

Yirmi yedinci rakam ile belirtilen resimde baldırların birbirlerine 2, 3, 4 defa yaklaştırılma hareketi gösterilir. Bu hareket aybaşı dönemlerinde yapılmamalı.

Otuz altıncı rakam ile belirtilen resimde kolların yana doğru 15, 30, 50 defa uzatılma hareketi gösterilir.

Otuzuncu rakam ile belirtilen resimde ayağın 10, 15, 20 defa bükülüp uzatılma hareketi gösterilir.

Otuz sekizinci rakam ile belirtilen resimde 4, 8, 12 defa tırpan biçmeye benzer hareket gösterilir.

Otuz ikinci rakam ile belirtilen resimde 4, 8, 12 defa çömelip doğrulma hareketi gösterilir. Bu hareket aybaşı dönemlerinde yapılmamalı.

Altmış yaşına gelmiş erkeklere ve kadınlara fayda veren talimlerdir:

Dördüncü rakam ile belirtilen resimde kolların 4, 6, 10 defa döndürülme hareketi gösterilir.

(92. Sayfa) Yirmi dördüncü rakam ile belirtilen resimde baldırların 2, 3, 4 defa döndürülme hareketi gösterilir.

On dördüncü rakam ile belirtilen resimde kolları 4, 6, 8 defa yatay olarak açıp germe hareketi gösterilir.(nun)

On dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde vücudun ön tarafa doğru 5, 10, 15 defa eğilme hareketi gösterilir.

On sekizinci rakam ile belirtilen resimde el içini birbirlerine 20, 30, 40 defa sürtme hareketi gösterilir.

Yirmi altıncı rakam ile belirtilen resimde bacağı kendi ekseninde içe ve doğru doğru 10, 15, 20 defa çevirme hareketi gösterilir.

Onuncu rakam ile belirtilen resimde kolların dışarı doğru 5, 10, 15 defa gerilme hareketi gösterilir.

On üçüncü rakam ile belirtilen resimde kolların geriye doğru 3, 5, 8 defa gerilme hareketi gösterilir.

Otuz ikinci rakam ile belirtilen resimde 4, 8, 12 defa çömelip doğrulma hareketi gösterilir.

Otuz beşinci rakam ile belirtilen resimde kolun 15, 30, 50 defa ileriye ve geriye doğru uzatılma hareketi gösterilir.

(93. Sayfa) Yirminci rakam ile belirtilen resimde vücudun yan tarafa doğru 10, 15, 20 defa eğilme hareketi gösterilir. (nun)

Otuz yedinci rakam ile belirtilen resimde vücudun 5, 10, 15 defa yaptığı testereye benzer olan hareket gösterilir.

Otuz altıncı rakam ile belirtilen resimde kolları 15, 30, 50 defa yana doğru uzatma hareketi gösterilir.

Kırkıncı rakam ile belirtilen resimde bir nokta üzerinde 50, 100, 150 defa hızlı gitmeye benzer hareket gösterilir.

Dokuzuncu kural: Erkek ve kız çocuklarının sağlığına ve beden yapılarına faydalı olan hareketler anlatılacaktır: Çocuk ancak beş altı yaşına geldiğinde yukarıda tarifi yapılacağı söylenen hareketleri yapabilir. Eğer bir kişi çocukluğunda beden hareketlerin yapmış ve daha sonra bırakmasından dolayı vücudunda bir zarar oluştuysa anlatılacak olan idman ve hareketleri haftada iki üç defa yaparak fayda görür. (94. Sayfa) Çocuğun idman ve hareketlerden fayda görmesi isteniyorsa mutlaka çocuğa göstererek uygulamak gerekir. Çocuğun idmanları kusursuz bir şekilde yapmasına dikkat edilmeli ve buna özen gösterilmelidir. Eğer idmanlar isteksiz, dikkatsiz ve uygun şekilde yapılırsa fayda görülemez. Bunun için idmanda iki tarafın organlarının kasları eşit kasılmalıdır. Beden hareketlerinin doğru yapılıp yapılmadığı dikkatle bakıldığında anlaşılır. Çoğunlukla insanlar tek bir tarafının organlarını çalıştırır. Hâlbuki bu yaygın durum yaratılışımıza aykırı bir durumdur. Özellikle çocuklar bu yaygın duruma alışmış olduklarından sürekli bir tarafın organını hareket ettirir, diğer tarafı çalıştırmaz. Bu nedenle hareket eden tarafın organı sağlamlaşırken diğer tarafın organı zayıf ve kuvvetsiz kalır. Pek çok kişi gün boyunca sağ elini kullandıklarından

diğer el güçsüz kalır. Bu nedenle herkes iki tarafın organlarını eşit hareket ettirmeli ve çocuklar bu konuda uyarılmalıdır. (95. Sayfa) Çocuklara okulda üç saatten fazla sürekli oturarak ders vermek sağlık dışıdır. Her üç saatlik eğitimden sonra yarım saat kadar beden hareketi yaptırmak hem bedene hem de zihne faydalıdır.

Birinci rakam ile belirtilen resimde başın 5, 10, 15 defa çevrilme hareketi gösterilir.

İkinci rakam ile belirtilen resimde başın 3, 4, 5 defa sağa sola çevrilme hareketi gösterilir.

Dördüncü rakam ile belirtilen resimde kolların 4, 6, 10 defa çevrilme hareketi gösterilir.

Beşinci rakam ile gösterilen resimde kolların yan taraftan başa doğru 5, 10, 15 defa kaldırılma hareketi gösterilir.

Altıncı rakam ile belirtilen resimde dirseklerin 4, 6, 8 defa birbirlerine yaklaştırılma hareketi gösterilir.

Yedinci rakam ile belirtilen resimde ellerin arkada 4, 6, 8 defa birleştirilme hareketi gösterilir.

Dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde kolun ileriye doğru 5, 10, 15 defa gerilme hareketi gösterilir.

Onuncu rakam ile belirtilen resimde kolların dışarı doğru (96. Sayfa) 5, 10, 15 defa gerilme hareketi gösterilir.

On birinci rakam ile belirtilen resimde kolların yukarı doğru 2, 4, 6 defa gerilme hareketi gösterilir.

On ikinci rakam ile belirtilen resimde kolların aşağıya doğru 5, 10, 15 defa gerilme hareketi gösterilir.

On üçüncü rakam ile belirtilen resimde kolların geriye doğru 3, 5, 8 defa gerilme hareketi gösterilir.

Yirmi dördüncü rakam ile belirtilen resimde baldırın her birinin 2, 3, 4 defa döndürülme hareketi gösterilir.

Yirmi beşinci rakam ile belirtilen resimde her bir bacağıın yan taraftan yukarı doğru 3, 5, 8 defa kaldırılma hareketi gösterilir. Bu hareketi genç kızlar yapmamalıdır.

On dördüncü rakam ile belirtilen resimde kolları yatay olarak 4, 6, 8 defa açıp germe hareketi gösterilir.

On dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde vücudun ön tarafa doğru 10, 15, 20 defa eğilme hareketi gösterilir.

On beşinci rakam ile belirtilen resimde kolun kendi ekseninde 15, 20, 25 defa döndürülme hareketi gösterilir.

(97. Sayfa) On altıncı rakam ile belirtilen resimde elin belin üzerinde sekiz rakamı oluşturacak şekilde 10, 15, 20 defa yapılan hareketi gösterilir.

On yedinci rakam ile belirtilen resimde parmakları 6, 8, 10 defa açıp germe hareketi gösterilir.

Yirmi altıncı rakam ile belirtilen resimde her bir bacağıın kendi ekseninde 10, 15, 20 içe ve dışa doğru döndürülme hareketi gösterilir.

Yirmi yedinci rakam ile belirtilen resimde baldırların birbirlerine 2, 3, 4 defa yaklaştırılma hareketi gösterilir. (nun)

Yirmi birinci rakam ile belirtilen resimde vücudun kendi ekseninde 5, 10, 15 defa dönme hareketi gösterilir.

Yirmi sekizinci rakam ile belirtilen resimde her bir dizin 3, 4, 5 defa ileri tarafa doğru bükülüp uzatılma hareketi gösterilir.

Yirmi dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde her bir dizin geriye doğru 5, 6, 8 defa bükülüp uzatılma hareketi gösterilir.

Otuzuncu rakam ile belirtilen resimde ayağın 10, 15, 20 defa bükülüp uzatılma hareketi gösterilir.

Otuz birinci rakam ile belirtilen resimde dizin ön tarafa (98. Sayfa) doğru 2, 4, 6 defa kaldırılma hareketi gösterilir.

Yirmi üçüncü rakam ile belirtilen resimde gövdenin 2, 4, 6 defa doğrulup oturma hareketi gösterilir.

Yirmi sekizinci rakam ile belirtilen resimde 4, 8, 12 defa yapılan hasada yani tırpan biçmeye benzer hareket gösterilir.

Otuz dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde 3, 6, 10 defa yapılan odun kesmeye benzer hareket gösterilir.

Otuz ikinci rakam ile belirtilen resimde 4, 8, 12 defa çömelip doğrulma hareketi gösterilir.

Otuz üçüncü rakam ile belirtilen resimde değneğin iki ucundan tutup başın üzerinden öne ve arkaya 2, 6, 8 defa geçirme hareketi gösterilir.

Otuz dördüncü rakam ile belirtilen resimde değneği arkadan alıp dirseklerin eklemlerine geçirerek on on beş dakika yürüme hareketi gösterilir. Vücut boy atma dönemlerinde uzunca beden hareketleriyle ilgilenmeye güç bulamaz. (99. Sayfa) Ergenlik çağına giren ve genç olan çocuklar uzun süre beden hareketleri ve kaslarla ilgilenseler vücutları fazlaca dinlenmek isteyecektir. Bu nedenle çocuklar her idman ve hareketten sonra on beş dakika sırt üstü uzanmalıdır. Hatta çocukların okulda fazlaca oturmaları vücut gelişimlerine engel olur. Birkaç saat oturan çocuklara ara verilse vücutlarını doğru tutabilirler. Ara vermeden vücudu doğru tutmaları zordur.

Onuncu kural: Sadece felç olan kişilerin yattıkları ya da oturdukları yerde yapabilecekleri hareket ve idmanlar anlatılacaktır: İleride anlatılacak olan idman ve açıcı hareketlerin hangisinin oturularak yapılacağı (kaf)⁷⁵ harfiyle; hangisinin yatıldığı yerden yapılacağı (ye)⁷⁶ harfiyle belirtilmiştir, buna göre hareketler yapılmalıdır.

(100. Sayfa) Birinci rakam ile belirtilen resimde başın 10, 20, 30 defa döndürülme hareketi gösterilir. (kaf)

İkinci rakam ile belirtilen resimde başın iki tarafa doğru 6, 8, 15 defa çevrilme hareketi gösterilir.(kaf)

⁷⁵ Oturularak yapılacak hareketler “kaf” harfiyle belirtilmiştir.

⁷⁶ Yatılarak yapılacak hareketler “ye” harfiyle belirtilmiştir.

Üçüncü rakam ile belirtilen resimde omzun 30, 40, 50 defa yukarı kaldırılma hareketi gösterilir. (kaf)

Dördüncü rakam ile belirtilen resimde kolların 8, 12, 20 defa çevrilme hareketi gösterilir. (kaf)

Beşinci rakam ile belirtilen resimde kolların yan taraftan başa doğru 10, 20, 30 defa kaldırılma hareketi gösterilir.(kaf)

Altıncı rakam ile belirtilen resimde 8, 12, 16 defa dirseklerin arkada birleştirecekmiş gibi yakınlaştırılma hareketi gösterilir. (kaf)

Dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde kolların ileri doğru 10, 20, 30 defa gerilme hareketi gösterilir.(kaf,ye)

Onuncu rakam ile belirtilen resimde kolların dışarı doğru 10, 20, 30 defa gerilme hareketi gösterilir. (kaf,ye)

On birinci rakam ile belirtilen resimde kolların yukarı doğru 4, 8, 12 defa gerilme hareketi gösterilir.(kaf)

On dördüncü rakam ile belirtilen resimde kolları yatay olarak (101. Sayfa) 8, 12, 6 defa açıp germe hareketi gösterilir. (kaf,ye)

On beşinci rakam ile belirtilen resimde kolun kendi ekseninde 30, 40, 50 defa yaptığı hareket gösterilir. (kaf,ye)

On altıncı rakam ile belirtilen resimde 20, 30, 40 defa elin belin üzerinde sekiz rakamı oluşturacak şekilde durulduğu hareket gösterilir. (kaf,ye)

On yedinci rakam ile belirtilen resimde parmakları 12i 16, 20 defa açıp germe hareketi gösterilir.(kaf,ye)

On sekizinci rakam ile belirtilen resimde el içini birbirlerine 40, 60, 80 defa sürtme hareketi gösterilir.(kaf,ye)

On dokuzuncu rakam ile belirtilen resimde vücudun ön tarafa doğru 10, 20, 30 defa eğilme hareketi gösterilir. (kaf)

Yirminci rakam ile belirtilen resimde vücudun yan tarafa doğru 20, 30, 40 defa eğilme hareketi gösterilir.(kaf)

Yirmi üçüncü rakam ile belirtilen resimde yatay olarak yatılarak gövdenin 4, 8, 12 defa doğrulup oturma hareketi gösterilir. (kaf)

Yirmi altıncı rakam ile belirtilen resimde her bir bacağın kendi ekseninde dışarı ve içeri doğru 20, 30, 40 defa çevrilme hareketi gösterilir. (kaf,ye)

(102. Sayfa) Yirmi yedinci rakam ile belirtilen resimde baldırların birbirlerine 4, 6, 8 defa yaklaştırılma hareketi gösterilir.(kaf,ye)

Yirmi sekizinci rakam ile belirtilen resimde her bir dizin ileri doğru 6, 8, 12 defa bükülüp uzatılma hareketi gösterilir. Eğer hareket oturularak yapılıyorsa baldır iyice bükülmeli; yatılarak yapılıyorsa da bacak biraz yukarı kaldırılmalı.

Otuzuncu rakam ile belirtilen resimde ayağın 10, 30, 40 defa bükülüp uzatılma hareketi gösterilir. Bacaklar biraz kaldırılmalı.

Otuz birinci rakam ile belirtilen resimde dizin ön tarafa doğru 4, 8, 12 defa kaldırılma hareketi gösterilir. (kaf,ye)

Otuz üçüncü rakam ile belirtilen resimde değneğin iki tarafından tutup başın üzerinden öne ve arkaya sonra arkadan öne 4, 12, 16 defa geçirilme hareketi gösterilir.(kaf)

Otuz yedinci rakam ile belirtilen resimde 10, 20, 30 defa yapılan testereye benzer hareket gösterilir. (kaf)

Otuz sekizinci rakam ile belirtilen resimde 8, 16, 24 defa yapılan orak biçmeye benzer hareket gösterilir.

(103. Sayfa) Kırk ikinci rakamla belirtilen resimde baldırın 8, 16, 24 defa dışarı uzatılma hareketi gösterilir. (ye) Bacaklar biraz yukarı kaldırılır.

Kırk dördüncü rakam ile belirtilen resimde sırt üstü yatılarak 30, 40, 50 defa sağ ve sol tarafa dönme hareketi gösterilir. (ye) Ayakta durulduğunda sırt, baldır ve ayak

kaslarının kazandığı kuvvetin yatılarak veya oturularak kalındığında yok olduğu yukarıda anlatılan idman ve hareketlerin vücuda faydasına işarettir.

Bütün bu vücut sağlığı ile ilgili olan bu öğretici küçük kitap “Takvimhane-i Amire” taş basmasıyla basılmıştır.

Hicri 14 fi-Rabiu’l-ahir 1276 / Miladi 10 Kasım 1859



**3.RİYÂZAT-I BEDENİYYE-İ TIBBİYYE ADLI ESERDEN
HAREKETLE DÖNEMİN SPOR TERMİNOLOJİSİ**

İncelediğimiz metinden hareketle bu döneme ait spor terimlerini tespit etmeye çalışacağız. Birkaç örnek verecek olursak metinde ‘beden eğitimi’ ifadesi yerine ‘riyāzat-i bedeniyye’ ya da ‘jimnastik’ terimleri kullanılmıştır. ‘idman’ ya da ‘egzersiz’ kelimesi daha çok ‘talim’ şeklinde geçmektedir. ‘alat’ kelimesinin ‘iç organlar’ yerine kullanıldığını görmekteyiz. Yerde uzanarak yapılabilecek beden hareketleri için kullanılacak ‘minder’ yerine ‘şilte’ kelimesi geçmektedir. ‘üzülmüş’ kelimesi eskimiş ve yıpranmış organlar için kullanılmıştır. Bu tarz pek çok terim olduğu için terimleri listeleyeceğiz:

‘aḍalāt: Kaslar

‘aḍalāt-ı müstaḳīme ve ‘aḍalāt-ı basīte: Düz kaslar, açıcı kaslar

‘aḍale-i rāfi‘a: Destek kaslar

‘aḍale-i ṣadriyye-i kebīre: Üst göğüs kası

‘ādī ve sāde: Kolay hareketler için kullanılmaktadır.

aḍlā‘: Kaburgalar

‘aḍud: Kol, pazı

aḥlāt: İnsan vücudunda farz olunan dört unsur: kan, salya, safra, dalak

aḥṣā-ı baṭın: Bağırsak

aḥṣā-ı baṭın: Bağırsak

aḫṣarılık: Sarılık

alāt-ı baṭniyye: Karın içi organlar

alet ve edevāt: Spor malzemeleri

alet: Organ, sistem, vücudun bir bölgesine ait küçük parçalar

‘amūd-ı feḳārī: Bel kemiği

ārām: Ara vermek, dinlenmek

‘aṣab-ı hareket: Hareket sınırları

ʿaṣab-1 his: Duyu sinirleri
ʿaṣab-1 ṣevkī: Omurların yan deliklerinden geçen sinirler
ʿaṣabiyye: Sinir hastalıkları
ayak tarak kemikleri
aʿzā-1 hażmiyye: Hazmı sađlayan organlar
aʿzā-1 teneffüsiyye: Nefes almayı sağlayan organlar
bāliĝ: Ergen olma
basīte: Düz kaslar
bāsūr memesi ve şişi
baṭālet ve taʿīl: Organların tembelliği, organların tam çalışmaması
baṭın cidāri: Karın duvarı
baṭın: Karın
bilā-iltihāp: İltihapsız
bilā-ķuşūr: Dođru bir řekilde hareketi yapmak
bilā-vecaʿ: Ağrısız
bil-münāvebe: Hareketi organlarda sırayla uygulamak
bit-tedrīc ve refte refte: Azar azar
boy sürme: Uzamak, gelişme
bürüdet: Soğukluk, ayağın üşümesi
cenb: Yan taraf
cesed: Vücut, beden
cevf-i baṭın: Karın boşluğu
cevf-i şadr: Göğüs boşluğu

cez': Gövde

cihāz-ı 'ađalī: Kas mekanizması, kas sistemi

cünuniyye: Akıl hastalığı

cüsbān: Uygun, yapılabilir

dāhil: Sol

dā'ire-i bedeniyye: Vücut sistemi

đarabān-ı kalb: Kalp çarpıntısı

davet, celb: Aşağıya inme, akma

değnek, çomak: Hareketlerde kullanılacak olan sopa

dem-i bāsūr: Basurdan dolayı oluşan kanama

dem-i hayz: Aybaşı kanaması

derūn-ı bađın: İç karın

devrān-ı dem: Kan dolaşımı

devrān-ı dem: Kan dolaşımı

đıl': Kaburga kemiği

dürüst: Kolay, sağlıklı olarak

ekl ü şurb: Perhiz, yeme içme

elyāf-ı 'adāliye: Kas lifleri

em'ā: Bağırsaklar

emrāz: Hastalık

ensice: Anatomide dokuma gibi olan uzvi oluşumlar

esbe süvār olmağ: Ata binmek

esfel: Makat, aşağı

eşhâ: İstekle yemek yeme

eṭrâf-ı ʿâliye: Vücutun belden yukarısı

eṭrâf-ı sâfil: Vücutun belden aşağısı

faḥz: Uyluk

fıḳra: Omur

fıḳra-ı raḳabiyye: Boyun omuru

gayr-ı muntazam büyüme

gergi: Balta görünümü alan omuz başları için kullanılmaktadır.

ḥâ'iz: Aybaşı olan kadın

ḥalf: Arka, sırt

ḥâr: Ateş

ḥarâret: Vücut sıcaklığı

ḥarâret-i bedeniyye: Vücut sıcaklığı, terleme, sıcaklama

ḥarekât-ı bedeniyye: Beden hareketleri

ḥareket-i aşâbi': Parmakların hareketi

ḥareket-i dâirevî: Dairesel hareketler

ḥareket-i devriyye: Herhangi bir uzvu çevirme ve döndürme hareketi için kullanılmaktadır.

ḥareket-i ḥaşâdiyye: Kol hareketi için kullanılan benzetme

ḥâric: Sağ

ḥâric: Yan tarafa anlamında dışarı

ḥarḳafa: Kalça kemiği

ḥavşala: Mide, karın

ḥayz anııı sktrme: aybaşı kanamasına kolaylık vermek

helecn-ı alb: Kalp arpıntısı

hengm-ı nmde: Boy srme, uzama

heyet-i zhire: Dış grnş

ḥıfz-ı řıḥat: Sağlıklı yaşam

ḥicb-ı mstabtn: Akciğer zarı

ḥill: Kaburga arasındaki boşluklar

himye: Perhiz

humm: Ateş

ḥummsız: Ateşsiz hastalıklar iin kullanılmaktadır.

ihm: El, ayak başparmağı

iḥtin: Kalın bağırsağa su verme

iḥtilm: Ergen olma hali

imtil-ı dem: Kan toplanması

imtil-ı dimağ: Beyin dolgunluğu

ince bağırsak hastalığı

inḥirf: Kırılma, incinme

inıbz: Kabızlık

inı: Kanamanın kesilmesi

irtifa: Yukarı kaldırma

iřtiḥ: Yeme isteği

ittişl: Yapışma

izm: Kemikler

ķābızā: Bükülen kaslar

ķadem: Ayak

ķā'imen: Ayakta dik durma

ķaķmak: Sıkıştırmak

ķanbūr duruř

karnı ovmak

ķařaba-ı kübrā ve řuġrā :Baldırın üst ve alt kısmı

ķāřık baġı

ķāřık yarıġı: Fitık

ķāřır: Zorlanma

kendi miķveri: Vücudun ve organların kendi eksenlerinde yaptıkları hareketler için kullanılmaktadır.

keped: Karaciġer

kesret-i taķrırāt: Çok fazla yazı yazmak

keyifsizlik: Hasta olma, vücut kırgınlıġı, saġlıġın bozulması

ķuddām: Ön

ķuvve-i teneffüsiyye: Nefes alma gücü

leng: Topal, aksak yürüme

līnet: Yumuşaklık

maşsal: Eklem

maķ'ad

ma'lül: Hasta olan

marīz: Hasta

mefâsıl: Eklemler

meleke: Alışkanlık kazanmak

menkib: Omuz ile kol kemiğinin birleştiği yer

merāk: Stres

meşğüliyyet-i bāğ u bağçe: Bağ ve bahçe işleri

meşakkat: Zorlama

metīn: Sağlam

mi'ā: Bağırsak

mi'ā-ı kebīr: Kalın bağırsak

minder: Üzerinde spor hareketleri yapılacak malzeme için kullanılmaktadır.

miñşāriye: Testere, kol hareketini göstermede benzetme unsuru olarak kullanılmıştır.

mirfak: Dirsek

mizācsızlık: Rahatsızlık, hasta olmak

mizān-ı harāret: Isı ölçer

mu'atıl: Tembel, az çalışan organlar için kullanılmaktadır.

muḥḥ-ı şevkī: Beyin

muḳtezā-ı şihḥat-ı ekl: Sağlık için yemenin gerekliliği

mülāyemet: Yavaşlık, uygunluk, yumuşaklık

müstaḳīme: Dik durma

müzmin: Kalıcı, süreğen hastalıklar için kullanılmaktadır.

naḫ-ı rie: Akciğer üfürmesi

nahīf: Zayıf, kuvvetsiz

nāḫiye-ı ḫāriciyye: Dış taraf

nā-mizāc: Rahatsız olan, hasta

nekrīs: Gut hastalığı

neşv ü nemā: Vücudun gelişmesi, büyümesi

nüzül: Felç, organların görevini tam yerine getirememesi

ökçe: Ayakkabı

rābıta-ı vücūd: Vücut bağları

raḳabiyye: Boyun

rie, rieteyn: Akciğer

rih-i maḫşal: Eklem romatizması

rīḫ-i ṭayyār: Romatizma

riyāzat-i bedeniyye-i tıbbiyye-i beytiyye: Evde uygulanabilecek, tıbbi yardımı olan jimnastik

sabāvet: Çocukluk

şa`bü`l-icrā: Uygulanması zor hareketler için kullanılmaktadır.

şadr: Göğüs

sāḳ: Baldır

sakeyn: Baldırlar

şanevber: Kozalak biçimi, koni şeklinde dönme hareketlerinde tarifte kullanılmaktadır.

şar`a: Ağız köpürtücü sinir hastalığı

sellür-rie: Akciğer yetmezliği

serbest: Rahat hareket etme

sevdā: Depresyon

seyelān: Vücutta sıvı halde bulunan akıcı şeyler için kullanılmaktadır.

seyelān-ı dem: Kanama

şihhat-ı vücūd: Beden sağlığı

sıql-ı merkez: Ağrlık merkezi

sinir çekilmeleri: Organların kasılması, kilitlenmesi

sinir za'fı: Sinirlerin zayıf olması

sirāce: Deri veremi

sirāyet: Hastalığın bulaşması, yayılması

südde: Herhangi bir organda meydana gelen tutukluk için kullanılmaktadır.

südde-i tihāl: Dalakta oluşan tutukluk

şakq-ı haṭab: Odun kesmeye benzeyen hareket için benzetme unsuru olarak kullanılmıştır.

şilte: Spor yapılacak minder

ta'ab: Yorgunluk, vücudu fazla yormak

ta'allüm-i seyf: Kılıç idmanı

ṭabakāt-ı 'amīka: Derin tabakalar, katmanlar

ṭabakāt-ı şahmiyye: Yağ tabakaları

taḥrīş: Yakıp kaşındırma

taḥabbuz: Kabız, kısılma

taḥallüş: Kasılma

taḥallüşāt: Kasılmalar

taḥarrüb: Yaklaştırma

taḥviyet vermek: Güçlendirmek

ta'lim-i beden: İdman

ta'mir: Organların iyileştirilmesi

taraf-ı quddām: Ön kısım

tarīk-i eshel: Kolay yol

tazelenmek: Vücudun ve organların yenilenmesi, kuvvet kazanması

taẓyīk: Sıkıştırma

teb'īd: Kolu vücuttan uzaklaştırmak

teceddüd: Organların yenilenmesi, tazelenmesi, kuvvet kazanması

tendürüstlük: Güç, kuvvet

teneffüs-i selīs: Düzgün ve doğru nefes almak

tez: Çabuk, hızlı hareket yapmak

tıhāl: Dalak

tırābeze ve kürsü: Destek alınacak eşya

tīz: Ani, keskin, sert

ufkī: Yatay, yana doğru açmak

ufūnet: iltihap

ʿuqm: Kısırlık, verimsizlik

ʿunq: Boyun

urūq-ı emrāz: Damar hastalıkları

üzülmüş: Eskimiş, yıpranmış, hastalanmış organlar için kullanılmaktadır.

veca': Ağrı

veca'-ı ʿaşabiyye: Sinir ağrıları

verīd-i bevvāb: Toplardamar kapısı

yanmaqlık: Sıcaklık

yed: El

yemîn: Sağ taraf

yesâr: Sol taraf

yevmiyye: Her gün

yübüset: Ağrılı, sancılı

za'fü'l-dem: Kansızlık

zahr: Arka, Sırt

zāviye-i kā'ime: Dik açı dirseği, bükme miktarı için kullanılmaktadır.

zīk-i şadr: Göğüs darlığı, nefes daralması, nefes alımında zorlanma

Metinde günümüzde de aynı anlamıyla kullanılan tıbbi terimleri bu listeye dahil etmedik: basur, çaprazvari, germek, hazımsızlık, iltihap, verem.

4.RİYÂZAT-I BEDENİYYE-İ TIBBİYYE'DE CÜMLE YAPISI

Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye adlı eserde Tanzimat Dönemi'ne ait dil özellikleri görülür. Bu özelliklerden biri spor terimlerinde ve hastalık adlarında Farsça yapıların yani izafeler çokça kullanılmasıdır. Ayrıca Türkçenin cümle yapısına uygun cümleler de yer almaktadır. Metin; basit cümle, sıralı cümle, birleşik cümle, isim cümlesi gibi pek çok cümle yapısından oluşmuştur. Ancak secili cümle, devrik cümle ve soru cümlesi kullanılmamıştır. Talimatname niteliğinde bir eser olduğu için bu tarz cümle yapılarına yer verilmemiştir. Daha çok talimat verme ve açıklama amacına uygun şart cümlelerine, ki'li birleşik cümlelere ve basit cümlelere yer verilmiştir. Çalışmamızda Tanzimat Dönemi cümle yapısını metindeki cümlelerden hareketle örnekleyeceğiz:

4.1.İsim Cümlesi

Yüklemi ek fiil getirilen isim ve isim soylu olan sözcük ve sözcük gruplarından oluşan cümlelerdir.

Ef'âl-i mütenâzıra cemî' a'zâda gâyet hisâb ve nişâbında olmasıyla insân lâyıkiyla neşv ü nemâ bulmağ ve şıhhat-ı bedeniyye ve hâl-i tabî'isini hıfz u viķâye eylemek için bir miķdâr kuvve-i bedeniyyeye muhtâc olduğundan bunuñ daħi istiħşâli hem zihñ ve hem de bedeni işgâle mütevaķķıfıdır. (s.7)

İşbu riyâzat-ı bedeniyye bir heķim-i hâzıķ misillü ba'zı 'ileliñ tedbîr ve tedâvisine mu'âvenet edici bir vâsıtadır.(s.11)

Ta'lîm ve hareket-i bedeni tîz ve sür'atle icrâ etmeyüp ağır ve kuvvetlüce eylemek lâzımdır. (s.16)

Ve bu münasebetle 'adalelerde vuķû' bulan ağrılar az olduğı taķdîrce nefî'i olup ziyâdesi muzırrdır. (s.17)

Ancak pek ziyâde himyeye devâm daħi münâsib değildir. (s.18)

Ve bu 'illet hakkında daħi ta'lîm-i mezkuruñ icrâsı fâ'ideden hâlî değildir. (s.22)

Kollarıñ hareket-i devriyyesi ve fâ'idesi beyânındadır. (s.22)

İşbu ta'lime devām mafşal-ı mezkūruñ sertliğinden ve şadı tar olanlarda ve 'adalāt-ı mezkūreniñ nüzūlunda el-hāşıl layıkı vechle nefes alınması hakkında devāmı nāfi'dir. (s.23)

Kezālik re'siñ ve şadıñ imtilā-ı dimāğ ve veca'ı 'aşabiyyelerinde dañi fevā'idi müşāhiddir. (s.32-33)

Ancak bu nev'-i hareketleriñ icrāsı zahmet ve veca' hāşıl itmediği şüretde yevmiyye üç dört def'a olunması cüsbāndır. (s.33)

Değneğiñ iki taraflarından tutup re'siñ üzerinden önden arķaya ve arķadan öñe geçürmekle olan hareket ve fā'idesi beyānındadır; 4, 12, 16 def'a. (s.50)

Her bir tarafa işbu ta'limiñ evvelkinden farkı kollarıñ yalnız yan tarafa nakl olunmasıyla olup bundan başka hiçbir cihetle farkı yokdur. (s.56)

Bu ta'lime ibtidā bir bacağı alışdırup layıkı vechle icrā eyledikde diğesine dañi ta'lim etdirilmesi münāsibdir. (s.45)

Ancak imtilā-ı dimağa müste'idd olan hatunlara hareket-i mezbūre cā'iz değildir. (s.61)

Bu ta'limden mañlūb 'adalātı hareket ettirmek değildir. (s.67)

Kaşık yarığına ve imtilā-ı dimāğa mübtelā ve müsta'idd olan kimesnelere ve 'alel-huşuş hatunlara ta'lim-i mezbūr el virmeyeceğinden ihtirāz eylemeleri lāzımdır. (s.66)

Ve nafh-ı rieden neş'et eden zik-i şadırdı kuvvetlüce nefes alındıkda yine kuvvetlüce nefes vermek lāzımdır. (s.72)

Ef'āl-i teneffüsiyyeye muvāfiğ olacak yerde de şadā ya'ni şavt-ı bülend ile çağırmaq ve kırā'at eylemek gibi şeyleriñ icrāsı dañi cüsbāndır. (s.72)

Hatta bilā-iltihāb vuķū' bulan ķarniñ rih ve şancusı yalnız oğuşdurmağla def' oldıgıñıñ bañınıñ emrāz-ı müzminesinde yatakda arķa üzre yatılması münāsibdir. (s.75)

4.2.Fiil Cümlesi

Yüklemi haber ya da dilek şart kipi ve şahıs eki alarak çekimli fiil haline gelen fillerden oluşın cümlelerdir.

Ve yürümeklik her maḥallde mümkün olmasıyla dā'imā icrā olunur. (s.5)

Az hareket ettirenlerde keyfiyet-i mezkûre on ve on iki haftada ḥāşıl olur. (s.10)

Kezalik kifāyet miḳdārı 'aḍalātın hareketi daḥi tedāvī-i emrāza pek çok fāi'desi olur. (s10)

Ya'nī felç ve za'f ve baṭā'et ve merāk-ı 'aşabi ve 'uḳm ve şıḳ şıḳ iḥtilām ve 'ilel-i cünūniyye ve şar'a ve ḥūr 'illetleri ḥaḳlarında icrā olunan tedbīr ve tedāvī ile birlikde isti'māl olunur. (s.11)

Ta'līm-i mezkûre mübāşeret olunduḡı vaktde vücūdı ve 'alelḥuşuş şadı ve baṭını şıḳıcı tār elbise giymemelidir. (s.15)

İmdi bu nev'-i hareketde re's rub'-ı dā'ire miḳdārı şaḡ ve şol omuz ḥizāsına getirile. (s.20)

Anuñ için umūr-ı ma'ḳûle ve zihniyye ile meşḡul olup efkār-ı 'amīka ile imrār-ı vakt eden kimesneler ḥarekāt-ı bedeniyye icrāsını ḳayd etmediklerinden vücūdları zinde olamaz. (s.6)

Kāffe-i aḳsām-ı dā'ire-i bedeniyeñ ḡidā-ı zātisi olan ḳan cihāz-ı 'aḍaliniñ esnā-ı ḥareketde taḳallüşāt vāḳı'ası vāsıtasıyla bi-s-suhūlet cevelān ve devr eder. (s.9)

Ve işbu hareket-i 'aḍaliyye vāsıtasıyla cevher-i 'aḍalāt ḳıvām-ı kāmile ve ḳuvvet kesb edüp vücūda nef'i olmayacak derecede üzerine teraküm eden ṭabaḳāt-ı şaḥmiyyeyi daḥi tenḳiş eder. (s.10)

Ve ṭa'āma bir çāryek ḳalarak terk olunup vakt-i mezbūrde vücūd kesb-i ḥuzūr ve rāḥat ederek ba' dehu ekle mübāşeret olunmalıdır. (s.14)

Ḳuvvetle iki omuzlar birden mümkün olduḡu mertebe yukarı ḳaldırılıp ba' dehu ağır ağır aşaḡı indirile. (s.21)

Bu nev'-i hareketiñ rieteyn ya'ni aḳciḡeriñ iki ḳanadlarına birden te'siri müsāvī olmadığından icrāsı rieteyniñ ḳuvve-i teneffüsiyyesi iki tarafında bir derece olduḡı vaktde fā'ide eder. (s.26)

Ve bir de mafşal-ı mezkûreniñ bükülmesinde şarf olunan kuvvet gerilmesinde şarf olunan kuvvetden ziyāde olmalıdır. (s.29)

Sālifü'l-beyān üç nev'-i ta'lîmleriñ icrāsı etrāf-ı 'āliyyeniñ ya'ni bāzū ve kollar ve bilekler ve parmaklarıñ mefāşılını mülāyim ve hareketlerini sühūletli kılar. (s.32)

Fıtık 'illetine muşāb olan kimesneler ile çok çocuk toğuran hatunlarıñ batınıñ 'adalelerine gevşeklik geleceğinden bu nev'-i hareketi icrāya muqtedir olamazlar. (s.39)

Ba'dehu değneği başından geçürüp arkaya vaz' ve soñra arka taraftan döndürüp yine başdan tolaşdırarak ön tarafa getürmekle değneğe bir dā'ire teşkil etdirile. (s.51)

Resimde gösterildiği gibi toğrica bir değneğin iki tarafından tutulup ortasından vücūd geçicek miqdārı genişlik burakıla. (s.65)

Hāttime-i kitāb kavā'id-i maḥşūsa-ı riyāzat-ı bedeniyyeyi beyān eder. (s.68)

Bu nev'-i hareket tā'ife-i nisāya elvirmez. (s.79)

Ve bāliğ olan şābb çocuklar uzun uzadıya harekāt ve 'adalāt ile meşğül olsalar ziyāde istirāhat-ı bedeniñ icāb eylediğini his ederler. (s.99)

4.3.Basit Cümle

İçinde yan cümle bulunmayan, tek yüklemi olan cümlelerdir. İsim fiil, zarf fiil ve sıfat fiillerle oluşan cümleler anlam bakımından birleşik ama yapı yönüyle basit cümle kabul edilir.

Fenn-i mezbūruñ fevā'id ve menāfi'i mücerreb ve huşūşiyle uşūl-ı icrāsı daği müretteb olduğundan ta'allüm olunan 'ulūm-ı sā'ire misillū fenn-i mezkūruñ 'ilmi ve 'ilmiyyesi daği Avrupa mekteblerinde ta'allüm olunmaktadır. (s.2)

Ve işbu terceme Riyāzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye ismiyle tevsīm kılınmıştır.(s.3)

Vücūd-ı insānda olan harekāt-ı bedeniyyeniñ her birisiniñ icrāsında hıfz-ı şıḥhatce derkār olan fevā'id-i 'azīme berāhīn-i tıbbiyye ile müberhen olmasıyla işbu harekāt-ı muhtelif-i a'zāyı uşūl üzre icrā eylemeniñ tarīklerini mübeyyen olmak üzre ba'zı

aşhâb-ı efkâr taraflarından cimnâstik ismiyle mevsûm bir fenn-i mahşûş vaz' ve icâd olunmuştur. (s.2)

Bu taqdîrce nev'-i beni-'âdemın şıhhati ve selâmet-i vücûdu iştiğâlât-ı lâzimeye menûtdur.

Ba'de'l ta'lîm istirâhat vaqti ester gibi derince nefes alınıp verilmelidir. (s.4)

Beyândan müstâgni olduğı üzre iktizâ-ı hikmet, bâliğa-ı şamedâniyye ile (4. Sayfa) zübde-i mükevvenât ve güzîde-i 'avâlim-i mevcûdât olan nev'-i beni-'âdem, iki tabî'ata mâlik olup birisi cismâniyye ve diğeri taşavvuriyyedir. (s.4)

Bu nev'-i hareketleriñ fâ'idesi vücûda 'umûm üzre olamadığından maţlûbumuz üzre her bir 'uzva fâ'idesi olmaz. (s.5)

Mesel-i meşhûr üzre şıhhat-i vücûdu muhâfaza edecek hârekât-ı lâzimeyi daği icrâ eylemek bil-ağire ma'lûmât-ı zihniyyeyi sevmek demektir. (s.6)

Bu maşşûda nâ'il olmak işğâl-i zihniyyeden ziyâde hareket ve taşallüşât-ı 'adaleye muhtâc ve merbûtdur. (s.7-8)

Az hareket itdirenlere keyfiyet-i mezkûre on ve on iki haftada hâşıl olur. (s.10)

Bu da'vâyı muşaddak çend-mâh miqdârı bu nev'-i hareket-i beden ile meşğûl olan şâbb kimesneleriñ mu'ahharen şadrları ölçüldükde dört beş santimzi ya'nî zirâ' efrençiyeniñ yüz kısmından beş kısmı kadar tevessü' eylediğı tecrübe olunmuştur. (s.13)

Âtî-ül- beyân-ı ta'lîmâtdan birine bedâ' olunduğı vaqtda ibtidâlarında birdenbire kendüyi çok yormaşsızın az kuvvet şarf iderek icrâ idüp birkaç gün tekrar etdikce müddetleri ziyâdelendirile. (s.16)

Ve bu nev'-i hareketiñ lâyıkıyla icrâsı 'uzvuñ menkib ile olan mafşalınıñ mülayemetinden ve ta'lîmine devâm olmasından neş'et ider. (s.23)

Bu vechle icrâsı menkibiniñ ya'ni omuzlarıñ geri tarafında bulunan 'adalâtınıñ za'f ve baţâ'etinde ve zîk-i şadrda fâ'ide ider. (s.26)

Meselâ şadriñ uygunsuz teşkilinde veyâhüd adlâ'îñ 'ağalât-ı râfi'alarının za'f ve bađâ'etinde veyâhüd müstabtın şadriñ bir tarafınıñ 'ufünetinden şoñra vuķû' bulan ittişâlinde şadriñ ol tarafı lâyıķıyla tevessü' idemeyüp rie, kemâliyle teneffüs idemez. (s.27)

Ta'lîm-i mezkürde kıollarıñ 'ağalât-ı kıâbıza ve bāsıtaları müteħarrik olup 'ağale-i şadriyye-i kebîre dağı hişşe-mend olacağından dirseği hareket itdiren 'ađalâtıñ bađâ'etinde enfa' ve şadriñ mezkür-ı 'ađalesiniñ za'fiyyetinde dağı icrâya devâmı nâfi' ve teneffüse fâ'ide eder. (s.29)

İmdi kıollarıñ bu nev'-i ta'lîmde şadriñ 'ağalâtı ile menkibiniñ gerü tarafınıñ 'ağaleleri bi-l-münâvebe hareket itmekle şadriñ ilerü ve gerü tarafınıñ cidârı tevessü' iderek teneffüs serbest icrâ olunur. (s.30)

Ve bu nev'-i hareketiñ icrâsı bađırşadıñ bağâletinde zuhür eden inkıbâzlarda fâ'ide eder. (s.34)

İşbu hareketiñ derûn-ı bađınıñ yemîninde bulunan kebed ve yesârında bulunan tıhâlîñ gerek ef'âline ve gerek tamarlarınıñ devrân-ı demine nef' ve te'sîri olacağından verîd-i bevvăbiñ süddesinden huşûla gelen emrâz-ı kebed ve tıhâlde icrâya devâmı fâ'ide eder. (s.35)

Cez' ya'ni gövde ve fahzıñ ħarkafa ile olan mafşalını merkez ittiħâz iderek şanevberiyü'l-şekl bir dâ'ire resm olunacak şüretde şoldan şağa ve şağdan şola vücüd hareket itdirile. (s.37)

Bu nev'-i vaz'iyet evvelki nev'den 'usretlüce olup bu dağı lâyıķı vechle icrâya alışıldıķda daha 'usretlücesi kıollar sâlifü'l-beyân onuncı şekilde gösterildiği vech üzere tutularak (39. Sayfa) hareket-i mezbûre icrâ oluna. (s.38-39)

Alât-ı bađniyyeniñ devrân-ı demni dağı sühütle icrâ etdireceğinden başurdan neş'et eden süddeleri tãgîdır. (s.44)

Ta'lîm-i mezkûre mübâşeret olunacağı vaķtde ayağa giyilen şey geñişce olması iķtizâ ider. (s.46)

İcrā-ı ta'limde kolları hareket itdirdikde 'adalelerden mā'adā şadriñ ve batınıñ yalnız cenb taraflarınıñ 'adaleleri dañi müteharrik olup otuz beşinci şekilde gösterilen ta'limdeki gibi şadriñ ve batınıñ öñ taraflarınıñ 'adaleleri hareket eylemezler. (s.57)

Ve işbu ta'limiñ sühütle icrā olunmağlığı için esnā-ı hareketde dizleri gerek sert tutulmaya. (s.60)

Ta'lim-i mezbüreyi yevmiyye yedi sekiz def'a icrā eyledikde der-'ağab göbeğini üst tarafında laţif ve hafif bir harāret peydā olarak fā'ide müşāhede olunur. (s.39)

Bu taqdirce dāi'mā bilā- hareket ku'ūd veistirāhat üzere imrār-ı vaqt eden kimesneler hağlarında bu uşul üzere derince nefes almak iktizā eder. (s.16)

Ta'lim ve hareket-i bedeni tiz ve sür'atle icrā etmeyip ağır ve kuvvetlüce eylemek lāzımdır. (s.16)

'Alel'umüm batın āletleriniñ südde ve fi'llerini lāyıkı vechle icrā idemediklerinden ve verid-i bevväbiñ dañi südde ve ekser emrāzında ve 'usretli hazımlarda ve inkıbāzda ve ba'zı baş ağrısında ve merāğ ve sevdā ve 'uqm gibi 'ilel hağlarında fā'ide iden ta'lim ve hareketleri beyān ider. (s.73)

Hıfz-ı şihhate medār-ı küllisi olan işbu risāle-i hikemiyye taqvimhāne-i 'āmire litografyasıyla tab' olunmuştır. (s.103)

4.4.Sıralı Basit Cümle

Aynı özneye sahip birden fazla yüklemden oluşan cümlelerdir. Cümle içindeki up/üp ulacı bağlaç görevinde olarak yüklemle aynı zaman ve şahıs anlamıyla kullanılır.

Ve işbu hareket-i 'adaliyye vāsıtasıyla cevher-i 'adalāt kıvām-ı kāmile ve kuvvet kesb idüp vücūda nefi'i olmayacak derecede üzerine terāküm iden tabakāt-ı şahmiyyeyi dañi tenkiş ider. (s.10)

Ve diğere fā'idesi dañi 'izām ve rābıta-ı vücūdı pekleşdirüp ve ba'zı a'zāyı mertebe-i kemāle işāl ider ve insāniñ bilā-kuşūr ta'ayyüş ve istikāmeti 'adalāt-ı vücūduñ tırf-ı 'ālisiniñ hareket itmelerinden neş'et ider. (s.12)

İşbu nev'-i müte'addid ta'lîmlerde kolların ve beş cihete olan hareketi münâsebetiyle mirfakın mafşalı bükülüp ve gerilir. (s.28)

Her bir bacağ fahzın harçafa ile olan mafşalının iktizâsı sâk quddâma doğru uzanup gerildiği kadar gerüye uzanmaz. (s.44)

Her bir dizi iyüce büküp mümkün olduğu miqdârı yukarı kaldırup şadra taqarrüb itdirile. (s.47)

Ve bu nev'-i ta'lîmde havşala 'adalelerinden ziyâde sâkın 'adalât-ı râfi'asıyla fahzın 'adaleleri hareket etmekle ahşâ-ı batını kaçup tahrik itdiğinden fi'llerini sühûletli icrâ iderler. (s.47-48)

Ökçeler birbiriyle pitişik olarak ayağın uclarını yere basup vücûd tostoğru tutulduğu hâlde ayakları kıyıdanmaksızın mümkün olduğu kadar çömelüp ayak üzre toğrulup kalkıla. (s.49)

Ba'dehu değneği başından geçürüp arkaya vaz' ve soñra arka taraftan döndürüp yine başdan tolaşdırarak ön tarafa getürmekle değneğe bir dâ'ire teşkil itdirile. (s.51)

İki dirseğini zâviye-i kâ'ime miqdârı büküp gerüye meyl ve arka taraftan 'âdetâ müdevver bir çomak alup otuz dördüncü rakam ile gösterilen resimdeki gibi mirfakın mafşalından geçürile. (s.52)

İcâb eyledikte şabâhleyin yatağda arkası üzre karnını germeyerek uzanup elinin başparmağını böğrüne ve diğer parmaklarını karnı üzerine bast edüp birkaç dakıka eyüce oğuşdurmayla kezâlik karnı gevşek tutıldıkda el ayasıyla başılıp def'aten kaldırmağla cidar-ı batının hareket ve kaçılması münâsebetiyle bağırsağlar daha ziyâde müteharrik olarak fâ'idesi müşâhede olunur. (s.75)

4.5.Bağımsız Birleşik Cümle

İki bağımsız cümlenin “ammâ, ancak, lâkin, yoksa/yohsa, zîrâ” gibi edatlarla birleşerek anlam bakımından birbirlerini tamamlayan cümlelerdir.

Bütün hayât-ı âliyye-i a'zâ-ı bedenin cüz'ularının teceddüd etmesiyle vücûda yaramayan cüz'uların hârice def' ve izâlesi ve a'zâ-ı mezkûrenin ta'mîr ve tecdidi için ekl ü şurb ve teneffüs vâsıtasıyla hâricden dâhil vücûda nüfûz eden mâddeler her bir

‘uzvuñ nice teşābüh tarīkiyle alb olunmasına menūtdur. Zīrā a‘zā-ı vūcūdu terkīb eden cüz’ular teceddūd etdikce a‘zā-ı mezkūre ayāt bulup beā ve uvveti ziyādeleşerek tāzelenürler. (s.8)

Ve işbu cevfn tevessü’ edip hāvī oldukları illetleriñ hāl-i abī’i üzre fi’llerini icra eylemeleri ‘adalātñ hareketleri vāsıtasıyla hāşıl olur zīrā ‘adalāt hareket ettikçe cevfi şadr ve baın tevessü’ eder ve bu keyfiyyet ancak riyāzat-ı bedeniyye ile uşūl-pezīr olur. (s.12)

Riyāzat-ı Bedeniyye-i tıbbiyye-i Beytiyye nām işbu risāle-i mütercemeniñ isim ve ‘unvānından anlaşıldığı üzre riyāzat-ı mezkūreniñ hiçbir ālete ve maall-i maşūsa muhtāc olmayarak icrāsı eshel ve mümkündür. Lakin riyāzat-ı mezkūreniñ bi-tamamihā icrāsı birtākim edevāt ve alāt-ı sā’ireye muhtāc olduğu meseller hekim-i hāzıkiñ daı nezāretine muhtāc olacağından basında olduğumuz riyāzat-ı bedeniyye kolaylıkla icrāsı mümkün harekātın ‘ibāret olup bunuñla beraber pek çok ‘ilel aqqında fā’idesi müşābihdir Velakin bundan böyle nüzūl hakkında beyān ideceğimiz hareket her bir nüzūl hakkında olmayup ancak hareketini layıkı ile serbest idemeyen azānın hafif nüzūllerinde fāide ider. (s.13)

Hulāşa-ı kelām herkes vūcūdunuñ taammülü midārı meşđul olup aşurı vūcūdu ta‘ab ve meşakat verecek derecede olanları icrā etmemelidir. Zīrā çok uvvet şarfıyla olan ta‘līm-i beden vāsıtasıyla elyāf-ı ‘adaliyye sertleşip fi’llerini icrāda aşır olurlar. (s.17)

atta bilā-iltihāb vuū’ bulan arniñ rīh ve şancusı yalnız ođuşdurmađla def’ olduđımiñ baınıñ emrāz-ı müzminesinde yatada ara üzre yatılması münāsibdir. Zīrā bu nev’-i vaż’iyyetde teneffūs serbest icrā olunup ve bađırşaklara pek sıklet verilmez. (s.76)

İmdi mezkūr-ı ‘adaleyi oğmak veyahud eliñ kenarıyla üzerine yavaş yavaş arb eylemek murād olunduğda dā’imā kaniñ albe ‘avdetiniñ istikāmeti üzre ya‘ni aşığıdan yukarıya toğrı günde birac def’a icrā oluna. Lakin ağrı ve veca’ hāşıl edecek derecede şiddetle oğulmaya. (s.83)

Ve işbu ta‘līm ve hareket-i bedeniñ fā’idesi müşāhedesi olması içün mulakā şıbyāna göstererek bilā-uşūr lāyıkı vechle icrā vū ihtimām lāzımdır. Yosa uşūlsüz ve dikatsiz ve isteksiz icrāda bir fā’ide müşāhede olunmaz. (s.94)

Dāhil-i vücūdda mahfūz ve mestūr olan a'dā-ı vücūd mesābesinde bulunan esbābıñ def'i zımnında isti'māl olunan edviye-i mücerrebelerin çok def'a fā'idesi olamayıp ancak devām ile kesb olunan kuvvet-i bedeniyyeniñ fā'idesi müşāhede olunur. (s.12)

Ve esnā-ı icrāda yarı belden yukarısı bilā-hareket kā'imen tutulması iktizā eder. Ancak bacağı tahvīl eder iken vücūduñ sıql-ı merkezi değişür. (s.40)

Şöyle ki kol ilerüye naql olunduğda vücūd gerüye meyl etdirilüp gerüye naql olunduğda ilerüye meyl etdirilmesi icāb ve iktizā eder. Zīrā bu vechle olan hareket hem icrāsı sehl ve hem de kola ve vücūda fā'idesi olur. (s.55)

Muħħ-ı şevkīden neş'et iden hafifce nüzüllerin ibtidālarında ya'ni lāyıkı vechle meşy ve hareket idemeyenler haklarında icrāya devāmı pek çok fā'ide eder. Zīrā 'umūmen 'ađalātın kuvvetini tezyīd edüp bayağı ihyā ider. (s.59-60)

Ba'dehu meleke kesb olunduğda tutılmaksızın icrāya ğayret oluna. Zīrā bir mahalle tayanılarak hareket-i mezkūre icrā olunsa vücūda hāşıl olacak fā'idesiniñ ekserisi mahv u zā'il olur. (s.64)

4.6.Bağımlı Birleşik Cümle

4.6.1.Şartlı Birleşik Cümle

Yan cümlelerin temel cümleye "eğer, ise, -sa/-se" gibi yapılarla bağlandığı cümlelerdir.

Ve eđer kuvve-i bedeniyyeniñ tezāyüdü esbābına diđkat olunur ise nihāyet derece olan kuvvet-i vücūd istiħşāl olunabilir. (s.4)

Bil-'akis kuvvet-i mezkūre hāli üzre terk olunur ise bi-t- tadrīc tenākuş edüp mahv u zā'il olacağı hālāt-ı ma'lūmedendir. (s.4)

Ḳuvā-ı bedeniyyeniñ kemāl ve tezāyüdü esbābınıñ istiħşāliline ri'āyet olunmayıp tekāsül olunursa hıfz-ı şihhat-i vücūd kažiyyesi mefkūd olarak emrāz-ı bedeniyyeniñ rünemūd olacağı dā'ire-i bedāhetde mevcūddur. (s.5)

Her ne kadar mü'tala'a-ı 'ulūm ve ma'ārif ve taḥṣīl-i kemālāt ve le'tā'if gibi insāna göre meşğūl olmağa şāyān dünyada bir şey olduğu bedīhī ise de 'ibādet ve ḳabāḥat ṣiḥḥat-i vücūd ile olur. (s.5-6)

Egerci eczā'-ı mezkūreniñ teceddūd eylemesine māni' olan esbāb ṭard u teb'īd olunmaz ise mizācsızlık veya ḥastalık zuhūr ve belki ḥayātı tehlikeye ilkā eder. (s.8)

Eger kimse dā'imā ri'yāzat-ı bedeniyyeniñ icrāsına diḳḳat ve devām eylese vücūdına ḳuvvet ve tendürütlük gelür. (s.11)

Faḳaṭ ba'zı 'avārız münāsebetiyle ta'līmātıñ icrāsına ḡayr-ı şāliḥ bulunan kesān maḥallinde beyān olunacak ise de ḥāmile ḥātūnlara, ḥummā ve iltihāblı 'illetlere dūḳār olan kimesneler ḥaḳlarında vücūda ta'ab getürecek derecede zorluca ḥareketler ḡayr-ı muvāfiḳ olduğundan ancak ḥāmile ḥātūnlara mu'tedilce meşy ve ḥareket ḥafife misillü ḥareketiñ ḡayr-ı muzırr olduğu bu maḥalde işāret olunmuştur. (s.14)

Seyelān veya imtilā-ı dem veya ḳāşık yarıḳı veya başlıca illetlerden biriniñ iltihabına müsta'idd olanlar ta'līm-i bedene devām etse kendi kendine isti'dād-ı mezkūr vücūddan def' ve izāle olur. (s.15)

Egerci 'uzv ile mirfaḳ ya'ni dirseḡiñ mafşalıñıñ 'aḍalātı mülāyim olup da mafşal-ı mezkūr iyüce gerilür ise bu nev'-i ta'līmiñ lāyıḳı vechle ḥarekātında ḳol re'siñ cenb ṭaraflarına ḳadar vāşl olabilür. (s.19)

Ve bu uşūle yevmiyye dört beş def'a devām olursa refte refte teneffüse selāset gelür. (s.27)

Diğeri ḳullanılmaḳsızın bir müddet yalnız bir bacaḳ ile ta'līm-i mezbūra devam olursa pek sūhūletle icrāya meleke kesb olunur. (s.42)

Vücūd muvāzenetini bulmaḳ için iki ṭarafa meyl ideceḡinden ta'līm-i mezkūruñ bidāyetinde vücūdu ṭoḡrı ṭutmak 'usretlüce olur ise de devām olunarak icrāsı sūhūletle olabilür. (s.49)

İşbu ta'līm dizin 'aḍalāt-ı basīteleeri ve ḳaşaba-ı şuḡrāsınıñ ve ayak parmaḳlarınıñ 'aḍaleleri tavassuṭ ile icrā olunur ise de vücūduñ ḳā'imen ṭurmaḳlıḡında 'aḍalāt-ı cez' iñ daḡı medḡali vardır. (s.50)

Ta'lim-i mezkûr her ne kadar devrân-ı demi sühûletle icrâ itdirir ise de pek çok harâret-i bedeniyyeyi mûcib olmayup faķaķ vüçüd ile kolları bir miķdâr harâreti da'vet eder. (s.55-56)

Bu uşûle yevmiye dört beş def'a devam olunsa refte refte teneffüse selâset gelür. (s.27)

El-hâşıl zîķ-i şadr ve hicâb-ı müstabtın-ı şadrın ittişâlinde pek şiddetli sürtmeyüp hafifce sürtülmesi enfa'dır. Eğer yorılunur ise birkaç nöbetde icrâ olunması evlâdır. (s.33)

Hatta birâz ziyâdece 'adalâta hareket ettirilse iştihâ ve harâret ve bolca bir ter ve tatlı uyhû huşûle gelerek vüçüdca 'umûmî iyilik his olunur. (s.19)

Ve nâ-mizâc kimesneler her ne kadar şa'b-ül- icrâ olan ta'lim-i bedeni icrâyı muķtedir olamazlar ise de ülfet ve idmân ile hafif olanlarını suhûletle icrâ edebilirler. (s.17)

İşbu harekâta ria'yet olunsa vüçüda mazarratı olan şeyleri terâküm ettirmeyüp bu vechle vüçüd insânı 'ilel ü eskâmdan berî eder. (s.10)

Meselâ alât-ı batniyyeye takviyyet murâd olunur ise kollar aşıĝıya indirilür iken vüçüd ziyâde eğilerek hareket itdirile. (s.61)

Bi- 'aynihi leng yürür gibi ise de maħall-ı vâhidde hareket olunur. (s.61)

Bu nev'-i ta'lim bir şey 'add olunmaz ise de sâķ ile havşalanın 'adaleleri nihâyet derecede taķallüş edeceklerinden mecrâ-ı hażmın nâhiye-i esfeline ve maķ'ada ve bäsür tamarlarına müstaķill te'siri olacaĝından dâ'imî inķıbâza ve iltihâbsız bäsüra mübtelâ olanlara icrâsı fâ'ide eder. (s.66)

Ve hatta icrâ-ı ta'limde ayaĝın biri bilâ-hareket тұrur ise de ķâ'ide-i ittiħâzıyla büsbütün vüçüdi tutacaĝından 'unķın ve sâķın ve ķademiñ 'adaleleri hâlî kalmayup bu hizmetle fi'llerini icrâ iderler. (s.64)

Ve riyâzat-ı bedeniyyeyi icrâyı devâmı cemî' hastalıklara nef'i 'âmm olamaz ise de yine pek çoĝuna fâ'ide ideceĝinden iştibâh olunmaya. (s.68)

Anif-ül- beyân olunan ta'lim ve hareketleri icrâ iderek etrâf-ı sâfiliñ harâreti tezâyüd edüp ma'hlüb olan fâ'ide eserleri müşâhede olunmaz ise ayağı altında harâret ve bir miqdâr yanmaçlık his oluncaya kadar değnek ile yavaş darb oluna. (s.70-71)

Ba'zı 'ufünetli bäsürlarda dem, ziyâde zuhür ider ise ol vaqt hiçbir hareket ve ta'lim icrâ olunmayup vücūduñ istirâhat üzre bulunması iktizâ ider. (s.78)

Hatta çocuklarıñ mektebde müddetlice oturmaçlıkları vücūdlarınıñ kemâl bulmasına ve vaz'iyetine mâni' ve muzırr olacağından çend sâ'at mütevâliyen oturan çocuklara biraz müddetcek istirâhat itdirilse vücūdlarını lâyıkı vechle toğrı tutmağa muhtedir olur. (s.99)

4.6.2.Ki'li Birleşik Cümle

Temel cümlemin yüklemine açıklayan ki'li yan cümleden oluşun cümlelerdir.

Cenâb-ı âferînde-i ecsâm-ı milel te'âlâ zâtihî 'an-el-'avârız ve-l-'alel hazretleri zübde'-i hâlâ'ik olan nev'-i insânî ahsen-i takvîm üzre halk ve icâd edüb a'zâ ve cevârihden her bir 'uzuv ve cârihaya harekât-ı mahşûşa-ı mütenevvi'a i'tâ ve ihsân buyurmasında daği nice nice hükmi-hafiyeye-i celîle-i ilâhiyyesi vardır ki insân tağrîk-i zebân-ı şükründe 'âciz ve hayrândır. (s.2)

Şol şartla ki kollar devr ettirilür iken mümkün olduğu kadar re'siñ kurbundan geçürile. (s.23)

Bu dađi ma'lûm ola ki vücūduñ terkîbiniñ iktizâsı ellerimizi ilerüye getirüp sühûletle birbiriyle birleşdirdiđimiz misillü arka tarafında birleşdirilmez. (s.30)

Fahziñ mefâşılıniñ mülâyimliği ve 'adalât-ı kâbızasınıñ ef'âli refte refte bir derece meleke kesb eder ki vücūd küddâma meyl etmeksizin diz şadra tağarrüb etdirilür. (s.47)

Ve on altıncı raçam ile gösterilen ta'limi icrâ eylemek için el bilek üzerinde şol vechle hareket etmelidir ki eliñ bu nev'-i hareketden sekiz raçam-ı yunânî teşkil oluna. (s.32)

Ve on yedinci raqam ile gösterilen Şekildeki hareket-i aşabi' Şöyle icrā olunur ki ibtidā mümkün olduğu kadar parmaklar gerilüp ba' dehu iyüce yumula. (s.32)

Şöyle ki değnek iki uclarından tutilmiŐ olduğu hāilde üzerinden sāk Şol uşul üzre geçmelidir ki sāk değnek üzerinde bir zāviyye-i kā'ime teŐkīl ide. (s.65)

Ve bacakları dağı nıŐ büküp ayaklar Őilteden hāricde yere deđe. Ba' dehu vücūda Őol tarz üzre hareket ibtidā bulmalıdır ki ibtidā arqa üzerine yatup ba' dehu yan tarafa Őoıra öbür tarafa dağı dönile. (s.66-67)

Ma'lūm ola ki baŐınıñ 'ufūneti ile muŐāb olan kimesneler ile kaŐık yarıđına ve seyelān-ı deme müsta'idd veya bunlardan iŐtirāz eden kimesneler iŐbu ta'līmden mübā'adet ederler. (s.48-49)

Mezkūr-ı deđneđiñ iki ucları tarafından Őol tarzda tutilmalıdır ki ellerin üst tarafları semāya nāzır ola. (s.50-51)

VaŐ'iyyet-i mezbūrde tutilan çomaŐ gerek zahrı gerek 'uzv ile menkibi öyle bir vaŐ'iyyetde bulundırır ki çomaŐsız va'ziyyet-i mezbūrede vücūd on beŐ dakika miđdāri tırmađa kādır olmaz. (s.53)

Şol vechle icrā olunmalıdır ki bir deyince kol ilerüye iki deyince def'aten gerüye naŐl olunmalıdır. (s.54)

Őol uŐul üzre ki gūyā koluñ biriyle bir Őey kaŐup vücūddan teb'īd ve diđerleriyle çeküp vücūda taŐrīb itdirilür gibi icrā oluna. (s.58)

Bu dağı ma'lūm olsun ki Őabīleri mektebde üç sā'atden ziyāde mütevāliyen oturarak taŐīl ettirmek mugāyir hıfz-ı Őıhhatdır. (s.95)

Ma'lūm ola ki vücūd hengām-ı nümūde ya'ni boy sürme zamanında medīdce ta'līm ve hareket-i beden ile meŐđul olmađa lāyıkı vechle kudret ta'alluŐ edemez. (s.98)

Şol uşul ile ki yalnız her bir diziñ mafşalı bi-l-münāvebe hareket ta'līm etdirile. (s.44)

Şol Şart ile ki ayađıñ 'ađalāt-ı devriyye-i hāriciyyesi ve dāhiliyyesi müsāvāt üzre ola. (s.42)

Bu dağı ma'lüm olsun ki bu muqtezâ-ı 'illet sıcağ şuya girmeye devâm iden kimesneler hağlarında anif-ül-beyân olunan ta'lîmât ve harekâtın (cim) harfiyle işaret olunanlarının 'adedi nişf nişfa ve belki daha az olması lâzımdır.(s.75)

Bu dağı ma'lüm olsun ki şiddetlüce inkıbâza mübtelâ olanlar mezkûr ta'lîmleri icrâdan mâ'adâ ılıcağ şu ile ihtikâna dağı devâm itmeleri lâzım gelür. (s.77)

Bu dağı ma'lüm olsun ki ayak üzre bulunduğu vağtde zahrın ve sâkıñ ve kademiñ 'ağalâtının kesb eyledikleri kuvveti biraz müddetlice yatmağ veyahud yaturmağlık zâyi' etdikleri bâlâda zıkr olunan ta'lîm ve harekât-ı mezkûreniñ vücûda te'sîr ve nefi'ine bürhân-ı kavîdir. (s.103)

4.7.İç İçe Birleşik Cümle

İç cümlelerin temel cümleye “dedi, deyü, deyüp” gibi kelimelerle bağlandığı cümlelerdir.

Emrâz-ı müzmineye mübtelâ olan kesân 'illetlerimiz çabuk def' olsun diyü aşırı derecede devâm etmek icâb etmeyip fağat bir muqtezâ-ı 'illet icâb eden ta'lîmi, bi't-tedric icrâ eylemekle 'illeti refte refte mündefi' olur. (s.17)

Ve icrâ edelim deyü kendilerini zorlamağ kâr-ı 'âkıll değildir. (s.39)

4.8.Karma Birleşik Cümle

Birden çok birleşik cümleden oluşan cümlelerdir.

Teftişât-ı fisiyolociya ya'ni menâfi'ü'l 'azâ nâm 'ilm vâsıtasıyla isbât olunmuşdur ki bir kimse cümle 'ağalesini lâyıkı vechle hareket ettirse beş altı hafta zarfında cesedi istihâle-i kâmileye mâlik olur. (s.10)

Çünkü mecrâ-ı hazmiyyeniñ 'ağalâtına dağı bir miqdâristirâhat ettirmek iktizâ eder. Zîrâ esnâ-ı ta'lîimde 'ağalât-ı mezbûre biraz tahrik olunduğından bedâ' olunacağı vađt mümkün mertebe bağın hâlî bulunmalıdır ki ya'ni ta'lîm-i mezkûre mübâşeret etmezden evvel def'-i tabi'i eylemek iktizâ eder. (s.14)

Ma'lüm ola ki her kağı 'uzvuñ hareketiniñ ta'rîfine mübâşeret olunacağ ise bedâ' olunduğu vağtde kaç def'a ve on beş gün hitâmında kaç def'a ve elli beş gün sonra kaç

def'a icrā olunacağını ta'rif ol mebhāsin bālāsına raqam ile işaret olunmuş olmağla ol vechle hareket olunması iktizā eder. (s.19)

İmdi bu dürlü hareket şadriñ zirvesini tevsī' edeceğinden icrāsı sellü'r-rie ya'ni verem 'illetiniñ bidāyetinde fā'ide eder. Zira aqçıgeriñ zirvesi 'illet-i mezkūreye sā'ir maħallinden ziyāde müsta'idd olup duçār olunduğda ciğeriñ sā'ir maħalline sirāyet edip verem 'illeti zuhūr eder. (s.21)

Ma'lūm ola ki bundan sonra ta'līm-i mürekkebe ya'ni bir a'zā veyahud bir nāhiyeye münhaşır olmayup ancak 'umūmen vücūda 'ā'id olacak hareketiñ ta'līmi beyān olunacağdır. (s.50)

Şol şart ile ki yalnız ayağıñ ucları ile yere basılıp ve vücūd quddāma toğru meyl etdirilmemeye diqqat olunmalıdır. Zīrā ayağıñ ucıyla başılmayup büsbütün başıla. (s.61-62)

Ba'zı kesāniñ mübalağasına göre mezkūr riyāzat-ı bedeniyye keyfiyeti her dürlü ħastalıklara nāfi' ve 'urūq-ı emrāzı kāt' olur ise de bu tamāmıyla qabūl olunur söz değıldir. Zīrā ħālāt-ı ma'lūmedendir ki vücūd-ı insanıñ a'zā-ı muħtelifeden terkibi cihetle emrāz-ı mütenevvi'a ile marīz olacağından her ħastalığa işbu riyāzat-ı bedeniyye kifāyet edemeyüp faqat ba'zı emrāzıñ tedbīr ve tedāvisine zamm ve 'ilāve olunaraq bilā-tereddūd isti'mālīñ dağı pek çok fā'idesi görölüp gerek ħıfz-ı şıħhat ve gerek takviyyet-i a'zā qaşd ve gārazıyla icrā olunacak ħarekāt-ı bedeniyyeniñ asār mertebesini fehm-i idrāk eylemek lā- aqall cihāz-ı 'ađalīsiniñ fi'l-i tabī'yle beraber dā'ire-i bedeniyyede icrā eylediğı ħizmet-i maħşūşa üzerine ba'zı mertebe-i ma'lūmāt-ı cüz'iyeye tevaqquf edeceği beyāndan müstağnīdir. (s.7)

Müddet-i vāfire hareket-i beden ile meşğūl olunduğda eğer (18.Sayfa) 'ađalāt-ı qademiñ kuvve-i fi'liyyesini tezyīd etmek murād olunur ise vücūduñ taħammülüne göre yarım kıyyeden bir buçuk kıyyeye kadar naqlde iki gülle bir qopça şābiñ iki tarafına geçirilerek orta yerden tutulup yālñız qol ile olan ta'līmler bi-t-tekrār işbu alet ile icrā oluna. (s.18)

Faḫaṭ ta'lim-i mezkūr nef'ī 'āmmıdır deyü her gün isti'māl olunmayup ancak icāb ve iktizā eyledikce icrāsı cüsbāndır. (s.67)

İşbu ta'lim her ne kadar 'ādī ve sade ise de icrāya devāmı baṭınıñ südde ve imtilālarında fā'ide eder. Zīrā ta'lim-i mezbūr vāsıtasıyla devrān-ı dem nizāmı ve lāyıkı vechle icrā olunur. (s.67)

İcrāya devāmınıñ nef'ī yigirmi dördüncü raḫam ile gösterilen hareketiñ nef'ī gibi ise de ancak kebed ve tıhāle te'siri daha ziyāde olacağından verid-i bevḫābıñ süddelerinde fā'ide ider. (s.41)

Bu ta'limden maṭlūb 'aḫalātı hareket itdirmek deḡildir. Zīrā bunda 'aḫalāt pek cüz'ī müteḫarrik olarak icrāda pek ta'ab his olunmadığından nef'ī 'aḫalāta olmayup ancak aḫşā-ı baṭınıñ hareket eylesmesinden anlara fā'idesi ziyāde toḫunur. (s.67)

İmdi ḫafif derecede olan felc illeti ḫanḡı 'uzvda olur ise ol 'uzvı büsbütün hareketden alıḫmayup ancak bir miḫdār baṭā'et gelmekle 'uzv-ı mezkūr olduğca harekete muḫtedir olur. (s.82)

Şol şartla ki saḡ olan 'uzv bir def'a hareket itdirilür ise meflūc olan 'uzvı üç def'a hareket itdirmeye sa'y ve ḡayret oluna. (s.82)

Ve bir de zorlu ve tiz hareketlerden mübā'adet olunmalıdır. Zīrā zor ve mütevāliyen icrā olunan hareket münāsebetiyle 'aḫalāt-ı a'sābı aḡurı taḫrrik olunmaḫdan ḫazer olunmalıdır ki fenālık melḫūzdır. (s.86)

Şabī beş altı yaşına vāşıl olduğca bālāda zıkr ve ta'rifi sebḫat iden ta'limleri icrāya muḫtedir olurlar. Eger kişi şabāvetde mezkūr-ı ta'lim ve hareket-i beden ile meşḡul olmuş ve kendüsine mu'aḫḫaren fenālık gelmiş ve bu fenālığıñ sebebi vücūduñ lāyıkı vechle hareket itmemesinden vuḫū' bulmuş ise bunlar ḫaḫḫında haftada iki üç def'a mezkūr ta'lim ve hareket-i bedeni icrā itmekle fā'ide göreceklerine hiç iştibāḫ yoḫdur. (s.93)



4.SÖZLÜK

a(‘a)

‘āciz-āne: Ar. Beceriksizce, alçak gönüllülükle, 3

‘avālim: Ar. Dünyalar, 4

‘abd: Ar. Köle, kul, 3

‘āciz: Ar. Zayıf, güçsüz, eli ermez, 2

a‘dā-ı vücūd: Ar. Far. Bedenin düşmanları, 12

‘aḍalāt: Ar. Kaslar, 5

‘aḍalāt-ı a‘şāb: Ar. Far. Sinir kasları, 86

‘aḍalāt-ı basīte: Ar. Far. Düz kaslar, açıcı kaslar,34

‘aḍalāt-ı cez‘: Ar. Far. Bacak kasları, 50

‘aḍalāt-ı devriyye: Ar. Far. Dönebilen kaslar, döndürülebilir kaslar, 32

aḍalāt-ı devriyye-i ḥāriciyye ve dāḥiliyye: İç ve dışa döndürülen kaslar, 42

‘aḍalāt-ı ḳābīza ve bāsīta: Ar. Far. Açan ve büken kaslar, 29

aḍalāt-ı ḳābīza: Ar. Bükücü kaslar, 33

‘aḍalāt-ı ḳadem: Ar. Far. Ayak kasları, 18

‘aḍalāt-ı müstaḳīme: Ar. Düz kaslar, 34

‘aḍalāt-ı rāfi‘a: Ar. Far. Kaldırmayı sağlayan kaslar, 21

‘aḍalāt-ı raḳabiyye: Ar. Far. Boyun kasları, 21

‘aḍalāt-ı vücūd: Ar. Far. Vücuttaki kaslar, 12

‘aḍale: Ar. Kas, 8

‘aḍale-i ṣadriyye-i kebīre: Ar. Far. Göğsün üst taraf kası, 29

‘add: Ar. Sayma, kabul etme, 64

‘aded: Ar. Sayı, 19

- ādem:** Ar. Adam, kişi, 50
- ‘adem-i müvāzenet:** Ar. Far. Eşit olarak yaratılan insan, 6
- ‘ādet-i mezmūme:** Ar. Far. Yetersiz bulunan, beęenilmeyen miktar, 94
- ‘ādī ve sāde:** Ar. Far. Kolay, rahat, basit, 67
- adlā’:** Ar. Kaburgalar, 24
- ‘ağud:** Ar. Kol, pazı, 51
- ‘āfiyet:** Ar. Sağlık, esenlik, 8
- ağır ve kuvvetlüce:** T. Ar. Yavaşça ve doğru bir şekilde, 16
- ahlāt:** Ar. İnsan vücudunda bulunan dört unsur: kan, salya, safra, dalak, 8
- aĥsen-i takvīm:** Ar. Far. En iyi, en güzel insan, 2
- aĥşā-ı bağın:** Ar. Far. Karındaki bağırsaklar, 10
- aĥz:** Ar. Alma, kabul etme, 9
- ‘ā’id:** Ar. İlgili, ilişkili, 50
- aĥ şarılıĥ:** Sarılık, 87
- ‘aĥabinde:** Ar. Arkası sıra, derhal, 99
- aĥsām:** Ar. Parçalar, bölümler, 9
- ‘aĥsī:** Ar. Zıt, ters, 45
- alāt:** Ar. Malzemeler, vasıtalar, 3
- alāt:** Ar. Organlar, aletler, 39
- alāt-ı bağın:** Ar. Far. Karındaki organlar, 39
- alāt-ı sā’ire:** Ar. Far. Diğer aletler, 13
- ‘alel ĥazret:** Ar. Saygı bildirmek üzere büyüklere verilen unvan, 2
- ‘alel-ĥuşūş:** Ar. En çok, 11

‘alel’umūm: Ar. Genel olarak, 73

ālet: Ar. Organ, sistem, vücudun bir bölgesine ait parça, 9

āliyye: Ar. Alete mensup, 8

a‘māl: Ar. İşler, 4

‘āmīr: Ar. Devlete ait, imar olunmuş, 103

‘āmm: Ar. Herkese ait, genel, 67

‘amūd-ı feķārī: Ar. Bel kemiđi, 22

an-be-an: Far. Gitgide, gittikçe, 4

‘an-el-‘avārız: Ar. Kazalardan, belalardan, 2

anifü’l beyān: Ar. Pek yakında gećen, söylenen, 53

ārām: Far. Durma, dinlenme, 56

‘ārız: Ar. Gelen, uğrayan, tesadüfi olay, 4

‘ārıza: Ar. Engebe, aksama, 15

a‘şāb: Ar. Sinirler, 56

a‘şāb-ı baṭın: Ar. Far. Mide spazmı, 56

a‘şāb-ı ḥareket: Ar. Far. Hareket sinirleri, 11

a‘şāb-ı ḥis: Ar. Far. Dokunma duygusu sinirleri, 11

a‘şāb-ı mezbūre: Ar. Far. Önceden belirtilen sinirler, 61

a‘şāb-ı şevkī: Ar. Far. Omurların yan deliklerinden gećen sinirler, 61

aşābi‘: Ar. Parmaklar, 32

‘aşabiyye: Ar. Sinir hastalıkları, 11

asān: Far. Kolay, 71

asār: Ar. İzler, alametler, 7

aşhâb-ı efkâr: Ar. Far. Düşünce sahipleri, 2

aşinâ: Far. Tanıdık, bilen, 3

âti: Ar. Gelecek, önde, 13

aţime-i münāsibe: Ar. Far. Uygun yiyecekler, 10

âtiü'l- beyân: Ar. Far. İleride anlatılacak olan, 82

ʿavārız: Ar. Engeller, engebeler, 13

ʿavdet: Ar. Geri gelme, dönüş, döndürme, 69

aʿzâ: Ar. Organlar, 2

aʿzâ-ı beden: Ar. Far. Vücut organları, 4

aʿzâ-ı hazîme: Ar. Far. Sindirim organları, 36

aʿzâ-ı hazmiyye: Ar. Far. Sindirim organları, 9

aʿzâ-ı mezkûre: Ar. Far. Adı geçen organlar, 8

aʿzâ-ı muhtelif: Ar. Far. Çeşitli organlar, 7

aʿzâ-ı teneffüsiyye: Ar. Far. Nefes almayı sağlayan organlar, 9

ʿazîme: Ar. Büyük, ulu, iri, 2

b

bâb: Far. Layık, uygun, 3

baʿde'l- iltihâb: Ar. İltihap sonrası, 24

baʿde'l taʿlîm: Ar. Egzersiz sonrası, 15

baʿdehu: Ar. Sonra, 6

bâdî: Ar. Sebep, sebep olma, 56

baḥis: Ar. Konuşulan şey, 13

bâlâ: Far. Yukarı, üst, yüksek, 19

- bāliġ:** Ar. Būluġa eren, yetişmiş, 3
- bāliš-i ħuzūr ve rāḫat:** Ar. Far. Rahatlık ve huzur yastığı, 4
- bāsīte:** Ar. Açıcı, uzayan, uzatılan, 29
- bašt:** Ar. Açma, yayma, 75
- bāşūr:** Ar. Makattan kan gelmesi, 44
- baṭā'et:** Ar. Yavaşlık, ağırlık, 11
- baṭālet:** Ar. İşsizlik, avarelik, 34
- baṭın:** Ar. Karın, iç, 13
- bāzū:** Far. Kolun omuz ile dirsek arasındaki kısmı, pazı, 32
- bedā':** Ar. Başlama, başlayış, 14
- bedīhī:** Ar. Akla kendiliğinden gelen, açık olan, besbelli, 4
- beḳā:** Ar. Bākilik, devam, 8
- berāhīn-i ṭıbbiyye:** Ar. Far. Tıp mekteplerinde ortaya konulan deliller, 2
- berāy-ı taşfiye:** Far. Ar. Far. Temizlemek için, 8
- berde:** Ar. Mide dolgunluğu, 14
- berī:** Ar. Kurtulmuş, temiz, 10
- ber-vech:** Far. Olduğu gibi, olarak, 3
- ber-vech-i muḫarrer:** Far. Ar. Yazıldığı gibi, yazılı olarak, 3
- beyān:** Ar. Anlatma, açık söyleme, bildirme, 3
- beyn:** Ar. Ara, arasında, 11
- bi- iştibāh:** Far. Ar. Şüphesiz, 13
- bi't-tedrīc:** Ar. Azar azar, yavaş yavaş, 17
- bi-'aynihi:** Ar. Olduğu gibi, tıpkı, 52

- bidāyet:** Ar. Başlama, başlangıç, 21
- bidāyet-i felç:** Ar. Far. Felce uğrama, felcin ortaya çıkması, 82
- bilā- hareket:** Ar. Hareketsiz, kımıldamadan, 16
- bilā- veca':** Ar. Far. Ağrısız, 44
- bilā-farq:** Ar. Farksız, aynı, 94
- bil-aḥire:** Ar. Sonradan, sonra, 6
- bilā-iltihāb:** Ar. İltihapsiz, 64
- bil-'akis:** Ar. Aksine, tam tersine, 4
- bilā-kuşūr:** Ar. Kusursuz, eksiksiz, 12
- bilā-sebeb:** Ar. Sebepsiz, 56
- bilā-tereddüd:** Ar. Düşünmeksizin, 7
- bilā-vāsiṭa:** Ar. Araçsız, alet olmadan, 82
- bil-icāb:** Ar. Gerekli olduğu için, lazım olduğu için, 68
- bil-iştirāk:** Ar. Ortaklaşa, birleşerek, 45
- bi-l-münāvebe:** Ar. Nöbetleşe, değişe değişe, 4
- bil-nefes:** Ar. Nefes ile, 82
- bil-ülfet:** Ar. Alışmayla, alışkanlıkla, 94
- binā:** Ar. Yapı, yapma, kurma, 11
- bis-suhūlet:** Ar. Kolaylıkla, 9
- bi-t- tedrīc:** Ar. Derece derece, azar azar, 4
- bi-t-tamamihā:** Ar. Tamamıyla, hepsi, 13
- bi-t-tecrübe:** Ar. Tecrübe ile, tecrübe ederek, 6
- bi-t-tekrār:** Ar. Tekrar ederek, 18

bürhân-ı kavî: Ar. Far. Güvenilir delil, 103

bürüdet: Ar. Soğukluk, 63

c

câ'iz: Ar. Olabilir, yapılabilir olan, uygun, 13

câriha: Ar. İnsanın el ve ayak gibi organları, 2

cedvel: Ar. Çizelge, liste, 68

celb: Ar. Çekme, çekiş, 45

celile: Ar. Büyük, ulu, 2

cemî' a'zâ: Ar. Far. Organların hepsi, 7

cemî': Ar. Bütün, hep, 65

cemî'-i nâs: Ar. Far. İnsanların hepsi, 5

cenâb-ı âferînde: Ar. Far. Yaradan hazret, yaratıcı, 2

cenâb-ı cihânbanî: Ar. Far. Cihanın bekçisi olan Allah, 3

cenb: Ar. Yan, taraf, 24

cesâmet: Ar. Büyüklük, irilik, 9

cesed: Ar. Vücut, beden, 10

cevârih: Ar. İnsanın el ve ayak gibi organları, 2

cevelân: Ar. Dolaşma, gezinme, 9

cevf: Ar. Boşluk, 12

cevf-i baṭın: Ar. Far. Karın boşluğu, 12

cevf-i şadr: Ar. Far. Göğüs boşluğu, 12

cevher-i 'aḍalât: Ar. Far. Kasların özü, 10

cez': Ar. Gövde, 36

cidār: Ar. Duvar, zar, 13

cidār-ı baṭın: Ar. Far. Karın duvarı, karın zarı, 36

cidār-ı şadr: Ar. Far. Göğüs duvarı, 24

cihāz-ı ‘aḍalī: Ar. Far. Kas sistemi, kas mekanizması, 7

cihet: Ar. Sebep, yön, taraf, 3

cimmāstik: İng. İnsanın beden ve ruh yeteneklerini geliştirmek amacıyla biyolojik olanaklar ölçüsünde düzenli uygulanan vücut alıştırmaları, 2

cins: Ar. Tür, çeşit, soy, 13

cismāniyye: Ar. Bedenle ilgili, 4

cism-i saḳīl: Ar. Far. Ağır bir nesne, 38

cüsbān: Uygun, 33

cüz’ī: Ar. Az miktarda, az, 60

cüz’u: Ar. Parça, 8

ç

çağırmaq: Bağırmaq, 72

çaprazvārī: Far. Çaprazlama, 38

çāryek: Far. Çeyrek, dördte bir, 14

çehāriñ: Far. Dört, 99

çend: Far. Birkaç, 99

çend-māh: Far. Birkaç ay, 12

d

dāḥil: Ar. İç, içeri, 8

dāḥil: Ar. İç, sağ, 63

dāhīl-i vücūd: Ar. Far. Vücudun içi, 11

dā'imā: Ar. Devamlı, 11

dā'ire-i bedāhet: Ar. Far. Açıklık dairesi, 5

dā'ire-i bedeniyye: Ar. Far. Vücudun tamamı, 7

dā'ire-i medeniyyet: Ar. Far. Uygarlık çevresi içinde, 4

ḍarabān-ı ḳalb: Ar. Far. Kalp çarpıntısı, 15

ḍarb: Ar. Vurma, dokundurma, 71

da'vā: Ar. Mesele, iddia, şikayetçi olarak mahkemeye başvurma, 12

da'vet: Ar. Çağırma, aşağı indirme, 41

def' ve izāle: Ar. Yok etmek, gidermek, 6

def'a-ı vāhīde: Ar. Far. Bir kez, 42

def'aten: Ar. Birden, bir defada, 38

def'-i ṭabī'at: Ar. Far. Tuvalete gitmek, boşaltımı sağlamak, 13

dem: Ar. Kan, 46

dem-i başur: Ar. Far. Basurdan kaynaklı kanama, 48

dem-i ḥayz: Ar. Far. Kadınlardaki aybaşı kanaması, 48

der-'aḳab: Far. Hemen arkasından, 39

der-kār: Far. Belli, bilinen, 2

derūn-ı baṭın: Ar. Far. Karın içi, 39

devā-ı müstaḳille: Ar. Far. Tek başına bir çare, çözüm, 11

devām: Ar. Dāim olma, sürme, 11

devām-ı icrā: Ar. Far. Uygulamayı sürdürme, 44

devlet: Ar. Siyasi topluluk, zenginlik, talih, büyük rütbe, 3

devr: Ar. Dönme, çevirme, nakil, dolaşma, 9

devrân-ı dem: Ar. Far. Kan dolaşımı, 15

devr-i hareket: Ar. Far. Hareketi değiştirme, döndürme, 20

dıl': Ar. Kaburga kemiği, 21

diķķat: Ar. Önem verme, doğruluk, ince eleme, 11

dūcār: Far. Tutulmuş, uğramış, yakalanmış, 13

ducār-ı baķalet: Far. Ar. Far. Tembelliğe uğramış, çalıştırılmayan, 4

düşmen-mānendī: Far. Düşman gibi, düşmana benzerce, 56

e

ecl: Ar. Sebep, illet, 5

ecsām-ı milel: Ar. Far. Milletlerin hepsi, 2

eczā-ı cedīde: Ar. Far. Yeni, kullanılmamış kısımlar, 10

eczā'-ı lazıme: Ar. Far. Gerekli parçalar, kısımlar, 8

eczā'-ı menşē'-i mezkūre: Ar. Far. Adı geçen esas kısımlar, 9

eczā'-ı sā'ire-i bedeniyye: Ar. Far. Vücutun diğer kısımları, 9

edevāt: Ar. Parçalar, aletler, 3

edviye-i mücerrebe: Ar. Far. Denenmiş, tecrübe edilmiş ilaçlar, 12

edviye-i nāfi': Ar. Far. Gerekli ilaçlar, 10

ef'āl: Ar. İşler, görevler, 35

ef'al-i muķteziyye: Ar. Far. Gerekli işler, 4

ef'āl-i mütenazıra: Ar. Far. Karşılıklı işler, 7

ef'āl-i teneffüsiyye: Ar. Far. Nefes almak, 72

efkār-ı 'amīķ: Ar. Far. Derin düşünceler, 6

efrenciyye: Ar. Frenklere, Avrupalılara ait, 12

ekl ü şurb: Ar. Perhiz, yeme içme, 8

ekl: Ar. Bir şey yemek, 10

ekser: Ar. Daha çok, 6

el- hāşıl: Ar. Sözüün kısası, kısacası, 9

elfet: Ar. Alışma, kaynaşma, 21

el- hāc: Ar. Hacı, 3

el- hālet-i hazıhi: Ar. Far. Şimdi, şimdiye kadar, 4

el- hāşıl: Ar. Sözüün kısası, 23

elsine-i ecnebiyye: Ar. Far. Yabancı diller, 3

elyāf-ı 'ağaliyye: Ar. Far. Kasların lifleri, 17

em'ā: Ar. Bağırsaklar, 36

emr ü tenbīh: Ar. Emir ve uyarı, 5

emrāz: Ar. Hastalıklar, 3

emrāz-ı bedeniyye: Ar. Far. Vücutta bulunan hastalıklar, 5

emrāz-ı kebed: Ar. Far. Dalakla ilgili hastalıklar, 35

emrāz-ı mütenevvi'a: Ar. Far. Çeşitli hastalıklar, 7

emrāz-ı müzmine: Ar. Far. Süreğen hastalıklar, 10

emrāz-ı sā'ire: Ar. Far. Diğer hastalıklar, 36

enfa': Ar. En faydalı, 29

ense: T. Boyun arkası, 20

ensice: Ar. Anatomide dokumaya benzetilen uzvi oluşumlar, 9

erbāb: Ar. Sahipler, muktedir, layık, 3

- esbāb:** Ar. Sebepler, vasıtalar, gerekçeler, 4
- esb-süvār:** Far. Ata binmiş, 5
- esfel:** Ar. Aşağı, makat, 37
- eshel:** Ar. Daha kolay, 5
- esnā-ı hareket:** Ar. Far. Hareket sırasında, 9
- esnā-ı icrā:** Ar. Far. Uygulama sırasında, 40
- esnā-ı ta'lim:** Ar. Far. Egzersiz anı, 14
- ester:** Far. Katır, 15
- eşhā:** Ar. İstekle yenilen şey, 18
- eṭṭbbā:** Ar. Doktorlar, hekimler, 3
- eṭṭbbā-ı müte'ahḥirīn:** Ar. Far. Yeni yetişen hekimler, 5
- eṭ'ime:** Ar. Yemekler, aşlar, 18
- eṭrāf-ı 'ālī ve sāfil:** Ar. Far. Vücudun üst ve alt kısmı, 82
- eṭrāf-ı 'āliyye ve sāfile:** Ar. Far. Alt ve üst taraflar, 22
- eṭrāf-ı 'āliyye:** Ar. Far. Üst bölge, taraf, 32
- eṭrāf-ı sāfil:** Ar. Far. Vücudun aşağı kısımları, 59
- evcā':** Ar. Ağrılar, sancılar, 46
- evcā'-ı 'aşabiyye:** Ar. Far. Sinir hastalıklarından kaynaklı ağrılar, sancılar, 46
- evlā:** Ar. Daha uygun, daha iyi, 33
- evvel:** Ar. Önce, eski, 13
- evvel-be-evvel:** Ar. Her şeyden önce, 55
- f**
- fahz:** Ar. Kalça ile baldır arasındaki kısım, uyluk, 34

fahz-ı mafşal: Ar. Far. Uyluktaki eklem, 40

fā'ide: Ar. Fayda, kazanç, 5

fehmi idrāk: Ar. Algı, anlama, anlayış, 7

felç: Ar. İnme, vücutta bir tarafın hareketsiz kalması, 11

fenāhık: Ar. Kötü, zarar, uygun olmayan bir durum, 68

fenn-i cedīd: Ar. Far. Yeni bir ilim, 6

fenn-i maḥşūş: Ar. Far. Özel bir ilim, 2

fenn-i mezkūre: Ar. Far. Adı geçen, söylenmiş olan ilim, 6

fevā'id: Ar. Faydalar, kazançlar, 2

fıkra-ı raḳabiyye: Ar. Far. Boyun omuru, 21

fıtık: Ar. İç organlarından bir parçanın, genellikle bağırsağın bir bölümünün karın çeperlerini geçip deri altında ur gibi bir şişkinlik yapması, 39

fi'l: Ar. İş, eylem, 9

Filḫaḳıka: Ar. Gerçekten, doğrusu, 5

fi'l-i ṭabī': Ar. Far. Doğal, rutin hareket, 7

fuḫalā-ı mi'ā-ı kebīr: Ar. Far. Kalın bağırsak, 37

fütūr: Ar. Zayıflık, gevşeklik, usanma, 4

g

ġā'ib: Ar. Yok olan, kaybolan, 51

ġalebe: Ar. Yenme, üstünlük, 6

ġāyet: Ar. Son, son derece, 7

ġayret: Ar. Çalışma, çabalama, 3

ġayr-ı muntazam: Ar. Düzensiz, gerektiği gibi olmayan, 54

ġayr-ı muvāfıķ: Ar. Far. Uygun olmayan, 14

ġayr-ı muzırr: Ar. Far. Zararlı olmayan, 14

ġayr-ı řālih: Ar. Far. Yararlı olmayan, elverişli olmayan, 13

gergin: Vücudu sıkı tutmak, germek, 54

gevşeklik: T. Uyuşukluk, kesiklik, 39

ġıdā-ı zātī: Ar. Far. Kendine özgü madde, 9

ġövde: T. İnsan bedeninde baş, kol ve bacaklar dışında kalan kısım, 37

ġüzīde: Far. Seçkin, beġenilmiş, 4

h(ħ,ħ)

ħadd: Ar. Derece, sınır, 18

ħadd-i zātinde: Ar. Far. Zaten, esasen, aslında, 3

ħafif: Ar. Az derecede, çok ağır olmayan, 39

ħafife: Ar. Ağır olmayan, 14

ħafiyye: Ar. Gizli, 2

ħā'iz: Ar. Sahip, taşıyan, 18

ħālāt: Ar. Haller, nitelikler, 4

ħālāt-ı ma'lūme: Ar. Far. Bilinen durumlar, 7

ħalel: Ar. Eksiklik, bozukluk, boşluk, 4

ħalf: Ar. Art, arka, 23

ħāl-i maraź: Ar. Far. Hastalık durumu, 6

ħāl-i řabī'i: Ar. Far. Olaġan durum, 7

ħāli: Ar. Boş, 4

ħalk ve icād: Ar. Yaratma, yaratılma, vücuda getirme, 2

- ḥāmīle:** Ar. Gebe kadın, 13
- ḥār:** Isınma tedavisi, mineralli su tedavisi, 49
- ḥarāret:** Ar. Sıcaklık, hastalıkta ateş, 9
- ḥareket-i aşābi':** Ar. Far. Parmakların hareketi, 32
- ḥarāret-i bedeniyye:** Ar. Far. Vücutta oluşan sıcaklık, terleme, 55
- ḥarekāt:** Ar. Kıvılcıklar, hareketler, 2
- ḥarekāt-ı bedeniyye:** Ar. Far. Beden hareketleri, 2
- ḥarekāt-ı cimmāstikīyye:** Ar. Far. Jimnastik hareketleri, 3
- ḥarekāt-ı dā'irevī:** Ar. Far. Çember oluşturacak şekilde yapılacak hareketler, 72
- ḥarekāt-ı dā'irevī:** Ar. Far. Yuvarlak hareketler, dönme hareketi, 36
- ḥarekāt-ı lāzıme:** Ar. Far. Gereken hareketler, 6
- ḥarekāt-ı vüçūd:** Ar. Far. Beden hareketleri, 5
- ḥareket-i 'adaliyye:** Ar. Far. Kas hareketleri, 10
- ḥareket-i devriyye:** Ar. Far. Dönme, döndürülme hareketi, 19
- ḥareket-i ḥaşādiyye:** Ar. Far. Ekin biçmeye benzer hareket, 58
- ḥareket-i münşāriyye:** Ar. Far. Testere hareketi, 57
- ḥāric:** Ar. Dış, 8
- ḥāric:** Ar. Dış, sol, 63
- ḥarḳafa:** Ar. Kalça kemiği, 35
- ḥāşıl:** Ar. Meydana gelen, çıkan, 6
- ḥaṭab:** Ar. Odun, 60
- ḥātime:** Ar. Son, nihayet, 18

- hātīme-i kitāb:** Ar. Far. Kitabın son kısmı, 68
- hātūn:** Ar. Far. Kadınlar, 13
- hāvī:** Ar. İçine alan, kaplayan, toplayan, 12
- havşala:** Ar. Mide, 41
- hayāliyye:** Ar. Düşünceye ait şeyler, 4
- hayāt:** Ar. Dirilik, canlılık, 8
- hayli:** Far. Çokça, oldukça, 55
- hayrān:** Ar. Şaşırması, 2
- hayz:** Ar. Kadınlarda aybaşı, 63
- hazer:** Ar. Sakınma, kaçınma, korunma, 76
- hazımsızlık:** Ar. Midedeki yiyeceklerin sindirilememesi, 48
- hekīm-i hāzık:** Ar. Far. İşinde usta doktor, 11
- helecān-ı kalb:** Ar. Far. Kalp çarpıntısı, 49
- hengām-ı nümūde:** Far. Görülen, izlenen zaman, 98
- hesāb:** Ar. Sayma, 19
- hevādār:** Far. Havadar, etrafı açık, rüzgârlı yer, 18
- heyet:** Ar. Görünüş, durum, 93
- heyet-i zāhire:** Ar. Far. Dış görünüş, bedenin durumu, 93
- hıfz u viķāye:** Ar. Saklama, koruma, ezberleme, 7
- hıfz:** Ar. Saklama, ezberleme, 5
- hıfz-ı şihhat:** Ar. Far. Sağlığı koruma, sağlıklı yaşamaya çalışmak, 2
- hıfz-ı şihhat-i vücūd:** Ar. Far. Vücut sağlığını korumak, 5
- hicāb-ı müstabtın:** Ar. Far. Akciğer zarı, plevra, 24

- ḥicāb-ı müstabṭın-ı şadr:** Ar. Far. Göğüsteki akciğer zarı, 30
- ḥikmet:** Ar. Hakīmlik, sebep, 3
- ḥilāl:** Ar. Ara, aralık, dış, 24
- ḥilḳıyyet:** Ar. Yaradılışta olma, 94
- ḥimye:** Ar. Perhiz, 18
- ḥisāb:** Ar. Hesap, sayma, 7
- ḥişşe-mend:** Ar. Far. Pay alan, faydalanan, 29
- ḥitām:** Ar. Son, bitme, 3
- ḥizā:** Ar. Karşı, sıra, düzlük, 22
- ḥizmet:** Ar. İş, vazife, 3
- ḥizmet-i bedeniyye ve cismiyyeleri:** Ar. Far. Vücudun kendine özgü işleyişi, görevleri,4
- ḥizmet-i zātiyye:** Ar. Far. Kendilerine özgü görev, 39
- ḥulāşa-ı kelām:** Ar. Sözüün kıyası, 17
- ḥummā:** Ar. Ateşli hastalık, nöbet, sıtma,6
- ḥūr:** Vücut zayıflığı, 11
- ḥuşūl:** Ar. Üreme, türeme, çıkma, 9
- ḥuşūl-pezir:** Ar. Far. Ortaya çıkmış, türemiş, 12
- ḥuşūşā:** Ar. Ayrıca, 94
- ḥuşūşi:** Ar. Bir şeye ait, 2
- ḥücūm:** Ar. Saldırma, saldırış, 69
- ḥükemā-ı müteḳaddimīn:** Ar. Far. Eski bilginler, 5
- ḥükm:** Ar. Emir, 2

hüzāl: Ar. Zayıflık, bitkinlik, 4

i

i'āde: Ar. Eski haline getirme, geri çevirme, 5

i'āne: Ar. Yardım, 11

'ibādet ve kabāhat: Ar. Far. İyilik ve kötülük, 6

'ibāret: Ar. -den meydana gelmiş, bir şeyin aynısı, 13

ibhām: Ar. Kapalı bırakma, el ve ayak başparmağı, 63

ibtidā: Ar. Başlama, başlangıç, 32

ibtidār: Ar. Bir işe çabucak başlama, 6

icāb: Ar. Lazım gelme, gerek, 15

icād: Ar. Vücuda getirme, 2

icrā: Ar. Yapma, bir işi yerine getirme, uygulamak, 2

idmān: Ar. Alıştırma, jimnastik, 17

ifāde: Ar. Anlatma, 45

ihrāc: Ar. Dışarı atma, çıkarma, 8

ihsān: Ar. İyilik etme, bağış, 2

ihtikān: Ar. Lavman yapmak, 77

ihtilāl: Ar. Bozulma, düzensizlik, 36

ihtilām: Ar. Boşalma(Ejakülasyon), 11

ihtimām: Ar. Dikkatle çalışma, özen gösterme, 94

ihtirāf: Ar. Vücuda getirme, icad etme, 6

ihtirāz: Ar. Çekinme, sakınma, korkma, 49

ihtiyāt: Ar. Tedbirli, tedarikli bulunmak, 17

- ihyā:** Ar. Yeniden kuvvetlendirme, canlandırma, 60
- iḳbāl:** Ar. Mutlu olma, istek, birine doğru dönme, 18
- ikmāl:** Ar. Tamamlama, bitirme, 6
- iḳtizā:** Ar. Lazım gelme, gerektirme, ihtiyaç, 3
- ilāhiyye:** Ar. Her şeyin Allah'ın birliğinde birleşmiş olduğu manasına gelen bir kelime, 2
- ʿilel ü esḳām:** Ar. Hastalıklar, 10
- ʿilel:** Ar. Hastalıklar, sakatlıklar, 3
- ʿilel-i mezbūre:** Ar. Far. Adı geçen hastalıklar, 11
- ilkā:** Ar. Bırakma, atma, 8
- ʿillet-i felç:** Ar. Far. Felç rahatsızlığı, 82
- ʿilel-i cünūniyye:** Ar. Far. Akıl hastalığı, 11
- ʿilm:** Ar. Bilme, öğrenilen bilgi, 3
- iltihāb:** Ar. Vücudun bir tarafına kan toplanmasıyla oranın şişip kızarması, 13
- iltizām:** Ar. Gerektirme, gerekli sayma, 19
- imrār-ı evḳāt ve leyāl:** Ar. Far. Günleri ve vakti geçirme, 4
- imrār-ı vaḳt:** Ar. Far. Vakit geçirme, 16
- imtidād:** Ar. Uzama, uzanma, uzun sürme, 23
- imtilā:** Ar. Dolgunluk, kan toplanma, kan durma, 46
- imtilā-ı dem:** Ar. Far. Kan toplanması, 15
- imtilā-ı dimağ:** Ar. Far. Zihni dolgunluk, 32
- inās:** Ar. Ar. Kadınlar, kızlar, 91
- ʿind:** Ar. Göre, düşüncesine göre, 3

inḥirāf: Ar. Kırılma, kayma, 22

in'itāf: Ar. Bir tarafa dönme, bükülme, eğilme, 33,

inkār: Ar. Yaptığını saklama, gizleme, reddetme, 11

inḫibāz: Ar. Kabızlık, büzülüp toplanma, 10

inḫitā': Ar. Kesilme, bitme, 48

intiṣār: Ar. Yayılma, herkese duyurma, 4

intizām: Ar. Düzgün, düzenli olma, 53

irās: Ar. Gerekme, sebep olma, verme, verilme, 62

irtifā': Ar. Yükselme, yükseklik, ilerleme, 24

irtikāz: Ar. Saplanıp durma, bağlanma, 64

iṣābet: Ar. Rast gelme, yerini bulma, düşme, 22

iṣāl: Ar. Ulaştırma, ulaştırılma, 5

isbāt: Ar. Tanık, delillerle doğrusunu ortaya çıkarma, 7

isti'dād-ı mezkūr: Ar. Far. Adı geçen kabiliyet, 15

istiḥāle: Ar. Başkalaşma, başka bir hale geçiş, 9

istiḥāle-i kāmile: Ar. Far. Tam bir değişim, 10

istiḥşāl: Ar. Meydana getirme, oluşturma, 3

istiḫāmet: Ar. Doğru hareket, bir şeyin bir tarafa doğrulması, 12

isti'māl: Ar. Kullanma, 6

istirāḫat: Ar. Rahat etme, dinlenme, 9

istirāḫat-ı beden: Ar. Far. Vücudu dinlendirme, 99

iṣ'ār: Ar. Yazı ile bildirme, belirtme, 68

iṣāret: Ar. Bir şeyi gösterme, iz, 14

işgāl: Ar. Meşgul etme, oyalama, işle uğraştırma, 4

işgāl-i zihniyye: Ar. Far. Zihni oyalama, 7

iştibāh: Ar. Şüphe etme, şüphelenme, 68

iştigālāt-ı lāzime: Ar. Far. Gerekli olan işler, 4

iştihā: Ar. İstek, iştah, 9

i'tā: Ar. Verme, verilme, ödeme, 2

it'āb: Ar. Yorma, yorulma, zahmet verme, 17

ittihāz: Ar. Kabul etme, kullanma, 36

ittişāl: Ar. İltihap sonrası akciğer zarında meydana gelen yapışma, 24

'izām: Ar. Kemikler, 12

k

ķābīza: Ar. Büken, bükülme, 29

ķabūl: Ar. Alma, razı olma, alıp kullanma, 7

ķadem: Ar. Ayak, 42

ķadīm: Ar. Eski, öncesi bilinmeyen, 3

ķādir: Ar. Güçlü, kuvvetli, 53

kāffe: Ar. Hep, bütün, 9

ķā'ide: Ar. Esas, kural, yol, 4

ķā'ide-i ittiḥāz: Ar. Far. Kabul edilen, uygulanılan usuller, 64

ķā'im: Ar. Vücudun dik durması, ayakta durma, 59

ķā'imen: Ar. Ayakta olarak, dik olarak, 35

ķakḥ-: Bir şeyi sıkıştırmak, kolla bir şeye baskı uygulamak, 58

ķalb: Ar. Her şeyin ortası, ehemmiyetli, yürek, 8

kañbūr: Ar. Bel ve göğüs kemiğinin eğilmesi sonucu oluşan tümsek, 54

kār-ı 'ākıl: Ar. Far. Akıl işi, mantığa uygun, 39

karīb: Ar. Yakın olan, 68

kaşaba: Ar. Nefes borularından her biri, boğum, 43

kaşaba-ı kübrā ve şuğrā: Ar. Far. Baldırın yukarı ve aşağı kısmı, 43

kaşaba-ı şuğrā: Ar. Far. Baldırın aşağı kısmı, ayak bileğinin yukarı kaldırılması sonucu baldırın aşağı kısmının gerilmesi, 43

kaşaba-ı kübrā: Ar. Far. Baldırın yukarı kısmı, ayak bileğinin aşağı indirilmesi sonucu baldırın yukarı kısmının gerilmesi, 43

kaşd ve ğaraż: Ar. Niyet, maksat, istek, 7

kāşık yarığı: T. Fıtık, 15

kāşır: Ar. Zorla işleten, 17

kāt': Ar. Kesme, kesilme, sona erdirme, 7

kavā'id-i maşşūsa-ı riyāzat-ı bedeniyye: Ar. Far. Jimnastiğe ait kurallar, 68

kavī: Ar. Kuvvetli, sağlam, 59

każiyye: Ar. Madde, husus, 3

kebed: Ar. Karaciğer, 35

keenne-hu: Ar. Sanki, gibi, benzer, 32

kemāl: Ar. Eksiksizlik, mükemmellik, 9

kemāl-i resīde: Ar. Far. Tam bir olgunlaşma, 94

kemāl-i şıḥḥat: Ar. Far. Tamamen sağlıklı olma, 11

kerki: Ar. Büyük balta, 26

kesān: Far. İnsanlar, kişiler, 5

kesb: Ar. Çalışıp kazanma, edinme, 4

kesb-i huzūr ve rāhat: Ar. Far. Rahatlık kazanma, rahatlığa ulaşma, 14

kesret-i ta'ab: Ar. Far. Yorgunluğun fazla olması, 39

kesret-i tahrīrāt: Ar. Far. Çok fazla yazmak, 32

keyfiyet-i mezkūre: Ar. Far. Adı geçen hāl, durum, 10

keyifsizlik: Ar. Sağlıksız hal, vücutta kırgınlık olma hali, 4

ķılıķ: Şekil, biçim, 68

ķırā'at: Ar. Okuma, 72

ķıvām-ı kāmīl: Ar. Far. Noksansız, olgun bir duruş, 10

ķıyye: Ar. Okka, dört yüz dirhem, 18

ķifāyet: Ar. Yeterlik, elverme, yararlık, 5

ķuddām: Ar. Ön, ileri taraf, 27

ķuķr: Ar. Çap, Yan, taraf, 23

ķu'ūd: Ar. Oturma, 16

ķuvā-ı bedeniyye: Ar. Far. Beden gücü, kuvveti, 5

ķuvve: Ar. Kuvvet, güç, kabiliyet, 4

ķuvve-i 'aķliyye: Ar. Far. Akıl gücü, 4

ķuvve-i bedeniyye: Ar. Far. Vücutun gücü, 7

ķuvve-i fi'liyye: Ar. Far. Hareket yapabilme gücü, yeterliliği, 18

ķuvve-i teneffüsiyye: Ar. Far. Nefes alma kuvveti, 26

ķübrā: Ar. Daha büyük, 46

ķüllī: Ar. Bütün, çok, 10

ķüllīyye: Ar. Bütün, çok, 62

kürsî: Ar. Yüksekçe bir yer, 64

küşād: Far. Açma, açılma, 24

l

lā- aḳall: Ar. En azından, 7

laṭîf: Ar. Hoş, rahatsız etmeyen, 39

lāyîḳ: Ar. Yakışan, yakışan, 5

lāzım: Ar. Gerek, 4

leng: Far. Topal, aksak, 61

leṭā'if: Ar. Güzel sözler ve hikayeler, 6

līnet: Ar. Yumuşaklık, gevşeklik, 7

lisān-ı selāset: Ar. Far. Akıcı, kolay anlaşılır bir dil, 3

lisān-ı Türkî: Ar. T. Far. Türkçe, 3

litografya: İtal. Taşbaskı, 103

m

mā'adā: Ar. -den başka, 11

ma'āzallah: Ar. 'Tanrı korusun' anlamında bir söz, 22

maḫşal: Ar. Eklem, 20

maḫall: Ar. Yer, 13

maḫall-ı vāḫid: Ar. Far. Bir yer, 61

maḫall-i irtikāz: Ar. Far. Tutunacak yer, kendini sabitleyecek yer, 64

maḫall-i maḫşūs: Ar. Far. Ayrılmış, özel bir yer, 13

maḫāll-i mezbūre: Ar. Far. Adı geçen yer, 45

maḫfūz: Ar. Saklanmış, korunmuş, gizlenmiş, 12

maḥṣūṣa: Ar. Hususi, ayrı, özel, 2

maḥv u zā'il: Ar. Yok olan, kötü duruma gelen, sona eren, geçen, 4

maḳ'ad: Ar. Makat, 66

maḳbūl: Ar. Kabul olunmuş, beğenilen, 3

maḳşūd: Ar. İstenilen şey, istek, 7

maḳūle-i meşāğil: Ar. Far. İşlerin mantıklı olanı, akla yatanı, 5

mālik: Ar. Sahip, bir şeyi olan, 4

ma'lūl: Ar. Hastalıklı, sakat, 27

ma'lūm: Ar. Bilinen, etken, belli olan, 10

ma'lūmāt-ı zihniyye: Ar. Far. Zihni bilgiler, 6

ma'lūme: Ar. Bilinen, belli, 4

ma'nā: Ar. Anlam, sebep, 3

māni': Ar. Engel olan, engel, 8

marīz: Ar. Hasta, hastalık, 7

maḳlūb: Ar. İstenilen, talep edilen şey, 5

maẓarrat: Ar. Zarar, zarar verme, 10

mebḥas: Ar. Arama, araştırma yeri, bölüm, yol, 19

mebni: Ar. -den ötürü, -den dolayı, bir şeye dayanan, 86

mecebūriyyet: Ar. Zora tutulma, 6

mecrā-ı haẓım: Ar. Far. Sindirimin gerçekleştiği yer, 13

medār: Ar. Bir şeyin döneceği nokta, yörünge, 36

medār-ı küllī: Ar. Far. Bütünü kapsayan, 103

medeniyyet: Ar. Uygarlık, şehirlilik, 4

medhal: Ar. Dahil olacak, girecek yer, karışma, 50

medid: Ar. Uzatılmış, uzun, 98

mefâsil: Ar. Eklemler, 20

mefkûd: Ar. Bilinmeyen, olmayan, yok, 5

mefkûre: Ar. Ülkü, düşünce, 4

meflûc: Ar. Felç olmuş, kımıldamaz olan, 82

mehere-i eṭibbâ: Ar. Far. Hekimlerin hünerli olanları, 6

Mekke-i mükerrreme: Ar. Far. Mekke şehri, 3

meks: Ar. Durma, bekleme, bir yerde kalma, 81

meleke: Ar. Alışkinlık, yatkınlık, 42

melhûz: Ar. Olabilen, akla gelen, 86

me'lûf: Ar. Alışılmış, huy edilmiş, 5

me'mûriyyet-i zihniyye: Ar. Far. Zihni işler, 5

menâfi': Ar. Yararlar, çıkarlar, 2

menâfi'ü'l 'azâ: Ar. Organların yararları, 10

menkib: Ar. Omuz ile kol kemiğinin birleştiği yer, 21

menûṭ: Ar. İlgili, bağlı, 4

merāk: Ar. Stres, bir şeyi öğrenme arzusu, 10

merāk-ı 'aşabi: Ar. Far. Sinirlilikten kaynaklanan stres, 11

merbûṭ: Ar. Bağlanmış, bağlı, eklenmiş, 8

mergûb: Ar. Beğenilmiş, rağbet edilmiş, 3

merkez: Ar. Orta yer, işlek yer, 36

mertebe: Ar. Düzey, miktar, derece, 6

meretebe-i kemāl: Ar. Far. En üst derece, 5

meretebe-i ma'lūmāt-ı cüz'iyye: Ar. Far. Az bilgi mikdarı, derecesi, 7

mesābe: Ar. Derece, kadar, 12

mesel: Ar. Örnek, benzer, 13

mesel-i meşhūr: Ar. Far. Bilindik, ünlü örnek, hikaye, 6

mestūr: Ar. Örtülü, kapalı, gizli, 12

meşakkat: Ar. Zahmet, güçlük, zorluk, 17

meşgūliyyet-i bāğ u bağçe: Far. Ar. Far. Bağ ve bahçeyle ilgilenme, 5

meşy ü hareket: Ar. Yürümek ve kımıldanmak, 5

metīn: Ar. Sağlam, dayanıklı, 94

mevādd-ı 'ağale: Ar. Far. Kasa ait maddeler, işler, 9

mevādd-ı ğayr-ı nāfi'a: Ar. Far. Faydalı gıda maddeleri, 8

mevādd-ı ğidā'ıye-i dāhiliye: Ar. Far. Vücuda alınan gıda maddeleri, 8

mevādd-ı ğidā'ıyye: Ar. Far. Gıda maddeleri, 8

mevcūdāt: Ar. Mahluklar, var olan şeyler, 4

mevsim-i bāride: Ar. Far. Sonbahar devresi, 18

mevsūm: Ar. İsimlendirilmiş, 2

mevzū': Ar. Konu, konulmuş, geçer olan, 12

meyl: Ar. Eğilme, akıntı, tutulma, 34

mezbūr: Ar. Adı geçen, yukarıda söylenmiş olan, 2

mezkūr: Ar. Adı geçmiş, zikrolunmuş, 3

mezkūr-ı değnek: Ar. Far. Adı geçmiş olan değnek, 50

mezmūme: Ar. Yetersiz olan, beğenilmeyen, 94

mi'ā-ı kebīr: Ar. Far. Büyük bağırsak, 37

miḥver: Ar. Eksen, 9

miḳdār: Ar. Değer, doz, 7

miḳdār-ı ta'līm ve ḫareket: Ar. Far. Hareketin ve uygulamanın sayısı, 19

mīr-alāy: Far. Albay, 3

mirfaḳ: Ar. Dirsek, 24

misal: Ar. Örnek, benzer, 54

misillū: Ar. Benzer gibi, 2

miyān: Far. Orta, aralık, ara, 8

mizācsızlık: Ar. Huysuzluk, kırgınlık, rahatsızlık, 8

mīzān-ı ḫarāret: Ar. Far. İstölçer, 81

mu'ahḫaren: Ar. Sonradan, 12

mu'aṭṭal: Ar. Kullanılmaz, bırakılmış, boş, 94

mu'āvenet: Ar. Yardım, 11

mu'āvenetsiz: Ar. Eşit olmayan, 64

mucib: Ar. Gereken, gerektiren, sebep, 10

mufaṣṣal: Ar. Uzun uzadıya anlatılan, 3

muḡāyir: Ar. Uymayan, başka türlü, 94

muḫāfaza: Ar. Koruma, saklama, 6

muḫāfaza-ı şıḫḫat-ı mevcūd: Ar. Far. Var olan sağlığı korumak, devam ettirmek, 3

muḫavver:

muḫḫ-ı şevḫī: Ar. Far. Beyin, 36

muḫkem: Ar. Sağlam, sağlamlaştırılmış, kuvvetli, 54

- muhtāc:** Ar. İhtiyacı olan, yoksul, 7
- muhtaşar:** Ar. Kısaltılmış, kısa, 3
- muhtelif:** Ar. Birbirine uymayan, çeşitli, 2
- muḳābil:** Ar. Karşılık, karşılığında, 4
- muḳaddime:** Ar. Başlangıç, öne geçen, 3
- muḳāvemmet:** Ar. Dayanma, karşı koyma, 59
- mūḳiz:** Ar. Uyandıran, uyaran, 61
- muḳtedir:** Ar. Gücü yeten, becerikli, 9
- muḳteżā-ı ‘illet:** Ar. Far. Hastalıkların gerektirdikleri, 17
- muḳteżā-ı şan‘at:** Ar. Far. Sanat gereği, 5
- muḳteżā-ı şıḥhat-ı ekl:** Ar. Far. Sağlık için yemenin gerekliliği, 18
- muntazamān:** Ar. Düzenli olarak, sürekli, 40
- murabba‘-nişin:** Ar. Far. Bağdaş kurup oturan, 4
- muşāb:** Ar. Musibete uğramış, rastlamış, 39
- muşaddaḳ:** Ar. Onaylanmış, geçerliği resmi olarak yazı ile bildirilmiş, 12
- mu‘teber:** Ar. İtibarlı, saygın, güvenilir, geçer, 3
- mu‘tedil:** Ar. Uygun, sert olmayan, orta halde bulunan, 14
- muvāfiḳ:** Ar. Uygun, yerinde, 18
- muvaḳḳat:** Ar. Belirli bir zamana ait, geçici, 17
- muvāzene:** Ar. İki şeyin ağırlıkça denk olması, 64
- muvāzenet:** Ar. Denkleşme, denk gelme, denge, 49
- mużırr:** Ar. Zararlı, zarar veren, 17
- mübā‘adet:** Ar. Uzaklaşma, 49

mübalāğa: Ar. Bir şeyi çok büyütme, çok aşırı, 7

mübāşeret: Ar. Bir işe başlama, girişme, 14

müberhen: Ar. Delil ile ispat edilmiş, belli, 2

mübeyyen: Ar. Açıkça söylenmiş, bildiren, 2

mübtelā: Ar. Düşkün, tutulmuş, yakalanmış, 15

mücerreb: Ar. Denenmiş, tecrübe olunmuş, 2

müddet: Ar. Zaman, vakit, 14

müddet-i vāfire: Ar. Far. Bol vakit, 17

müdevver: Ar. Yuvarlak, döndürülen, 50

mü'ellefāt: Ar. Yazılmış eserler, kitaplar, 3

müfid: Ar. Faydalı, anlatan, manalı, 3

mülāyemet: Ar. Uygunluk, yumuşaklık, yavaşlık, bağırsakların yumuşaklığı, 23

mülāyim: Ar. Yumuşak, gevşek, 24

mültezem: Ar. Gerekli görülen, lüzumlu, 64

mümkün: Ar. Olabilir, olabilen, 13

münāsebet: Ar. Uygunluk, ilgi, 6

münāsib: Ar. Uygun, yerinde, yakışık, 18

mündefi': Ar. Atlatılmış hastalık, geçmiş olan sıkıntı, 17

münḥaşır: Ar. Sınırlandırılmış, sınırlanmış, 50

münḳatı': Ar. Kesilen, kesilmiş, 63

müntic: Ar. Netice veren, meydana getiren, 4

müretteb: Ar. Dizilmiş, düzenlenmiş, 2

müsāvāt: Ar. Eşitlik, 8

müsāvī: Ar. Eşit, denk, 26

müsinn: Ar. Yaşlı, ihtiyar, 10

müstabtin: Ar. Akciğer, iç, 27

müstagni: Ar. Lüzumlu bulmayan, gerekmeyen, 3

müsta'idd: Ar. Kabiliyetli, anlayışlı, 15

müstaķill: Ar. Başlı başına, tek, 66

müstaķime: Ar. Düz, dik, doğru, 34

müstelzim: Ar. Gerektiren, gereken, 5

müşābih: Ar. Benzeyen, benzer, 13

müşāhede: Ar. Bir şeyi gözle görme, 12

müşāhid: Ar. Gören, bakan, 33

müşkil: Ar. Zor, güç, 67

müşkilce: Ar. Zor bir şekilde, 99

müṭāla'a: Ar. Okuma, tetkik, düşünce, 3

müṭāla'a-ı 'ulūm ve ma'ārif: Ar. Far. İlim ve bilim alanında fikirler, 5

müṭāla'at-ı zihniyye: Ar. Far. Zihni düşünce, 6

müte'āķiben: Ar. Sonra, ardı sıra, arka arkaya, 46

müteħarrik: Ar. Kımıldayan, hareket eden, 29

mütenevvi'a: Ar. Çeşitli, değişik, 2

mütevāķķif: Ar. Duran, bekleyen, bir şeye bağlı olan, 7

mütevāliyen: Ar. Art arda, aralık vermeden, 68

müvāzenet-i tāmme: Ar. Far. Mükemmel denge, 8

n

naḥ-ı rie: Ar. Far. Akciğer üfürmesi, 72

nāfi': Ar. Faydalı, karlı, 7

naḥīf: Ar. Zayıf, 94

nāḥiye: Ar. Yan taraf, yan, 50

nāḥiye-i ḥāriciyye: Ar. Far. Dış taraf, 41

nāḥiye-i esfel: Ar. Far. Aşağı ve yana doğru, 52

nā'il: Ar. Muradına eren, ele geçiren, 7

nāḥiṣ: Ar. Eksik, kusurlu, tam olmayan, 94

naḥl: Ar. Aktarma, anlatma, tercüme etme, 3

nā-mizāc: Far. Ar. Keyifsiz, hasta, rahatsız, 17

nās: Ar. İnsanlar, herkes, 51

nāṣī: Ar. Meydana getiren, sebebiyle, 9

nazarān: Ar. Göre, bakılırsa, kıyaslayarak, 11

nāzır: Ar. Bakan, bir yüzü bir tarafa olan, 51

nebe': Ar. Haber, işaret, 8

nef'i: Ar. Faydalı, çıkarlı, 10

neḥrīs: İng. Gut hastalığı(damla hastalığı), 32

Nemçe: Sırpça, Avusturya'ya ve halkına verilen ad, 3

neṣ'et: Ar. Meydana gelme, çıkma, 6

neṣv ü nemā: Ar. Yetişip büyüme, gelişme, 7

nev': Ar. Çeşit, türlü, 38

nev'-i beni-'ādem: Ar. Far. İnsanoğlu, 4

nev'-i hareket: Ar. Far. Hareketin cinsi, çeşidi, 5

nev'-i illet: Ar. Far. Hastalıkların çeşitliliği, 36

nev'-i insān: Ar. Far. İnsanlar, 2

nev'-i müte'addid: Ar. Far. Çoğalan çeşit, 28

nev'-i ta'līm: Ar. Far. İdman türleri, 37

nev'-i vaz'iyet: Ar. Far. Durumların çeşitliliği, 76

nev'-i vaz'iyet: Ar. Far. Duruş, hal, 38

nezāret: Ar. Bakma, bakış, etrafı görme, 13

nışf nışfa: Ar. Yarı yarıya, 75

nışf: Ar. Yarım, yarı, 19

nışf-ı 'ālī: Ar. Far. Üst tarafın yarısı, belli bir kısmı, 50

nışf-ı dā'ire: Ar. Far. Yarım daire, yuvarlağın yarısı, 37

nışf-ı hālfı: Ar. Far. Arkaya doğru yarım eğilme, 37

nışf-ı sāfil: Ar. Far. Alt tarafın yarısı, belli bir kısmı, 50

nihāyet: Ar. Son, son derece, 4

nişāb: Ar. Asıl, sermaye, derece, 7

nisbet-i haqīkiyye: Ar. Far. Gerçeğe bağlılık, 11

nisvān: Ar. Kadınlar, 48

nizām: Ar. Düzen, sıra, 67

noқта-ı vāhıde: Ar. Far. Tek bir nokta, tek bir merkez, 61

nüfūz: Ar. İçe geçme, işleme, sözü geçme, 8

nüzūl: Ar. Felç, 22

ö

ökçe: T. Ayakkabı altının topuğa rastlayan yüksek kısmı, 49

p

pādişāhī: Far. Padişaha ait, 3

pekleştir-: T. Güçlendirmek, iyileştirmek, 12

perişān: Far. Kuvvetten düşmüş, kederli, dağınık, 4

peydā: Far. Hazır, ortada, meydana, 39

r

rābiṭa-ı vücūd: Ar. Far. Vücudun bağları, dokular, 12

rağbet: Ar. İstekle karşılama, 49

refte refte: Far. Azar azar, gitgide, 16

re's: Ar. Baş, kafa, 19

resīde: Far. Erişmiş, olgunlaşmış, 3

resm: Ar. Resim, tarz, 36

re'y: Ar. Oy, görme, görüş, 15

ri'āyet: Ar. Uymak, saygı, ağırlama, gözetme, 4

rie: Ar. Akciğer, 27

rieteyn: Ar. Akciğer, 26

rīḥ: Ar. Romatizma, ağrı, yel, 32

rīḥ-i mafşal: Ar. Far. Eklem romatizması, 40

rīḥ-i ṭayyār: Ar. Romatizma, 32

risāle: Ar. Mektup, kısa yazılmış küçük kitap, dergi, 2

risāle-i ḥikemiyye: Ar. Far. Öğretici, yararlı küçük kitap, 103

risāle-i müterceme: Ar. Far. Tercüme edilmiş küçük kitap, 13

risāle-i vecīze: Ar. Far. Derli toplu oluşturulmuş küçük kitap, dergi, 3

riyāzat-ı bedeniyye-i beytiyye: Ar. Far. Evde uygulanabilecek jimnastik, 68

riyāzat-ı bedeniyye-i tıbbiyye-i beytiyye: Ar. Far. Evde yapılabilecek tıbbi beden jimnastiği, 13

riyāzat: Ar. Nefsi kırma, kanaatle yaşama, 13

riyāzat-ı bedeniyye: Ar. Far. Jimnastik, beden sağlığı, 2

riyāzat-ı bedeniyye-i tıbbiyye: Ar. Far. Tıbbi kurallara dayanılarak evde yapılabilecek jimnastik, 3

rub'-ı dā'ire: Ar. Far. Dairenin dörtte biri, 20

rūnemūd: Ortaya çıkmak, 5

s

şabāvet: Ar. Çocukluk, 93

sabī: Ar. Üç yaşını tamamlamayan erkek çocuk, 93

şā'b-ül- icrā: Ar. Uygulaması zor olan, 17

şadā: Ses, yankı, 72

şadr: Ar. Göğüs, yürek, her şeyin önü, 12

sā'ir: Ar. Diğer, başka, 2

sāḳ: Ar. Baldır, 34

sāḳeyn: Ar. Baldırlardan her biri, 40

şalāhiyyet: Ar. Yetki, 9

sālifü'l- zıkr: Ar. Daha önce sözü edilen, 36

sālifü'l-beyān: Ar. Geçmiş olan açıklama, 22

şamedāniyye: Ar. Allah ile ilgili olan, Allah'ın kudretine mensup, 3

şanevberiyü'l-şekl: Ar. Kozalak, koni biçiminde, 36

şar'a: Ar. Bayıltıcı, ağız köpürtücü sinir hastalığı, 11

şarf: Ar. Harcama, değişme, 4

şarf-ı naqdine: Ar. Far. Değerli çaba, 3

şavt-ı bülend: Ar. Far. Yüksek ses, 72

sa'y: Ar. Çalışma, gayret, 16

saye-i ma'arifvāye: Far. Ar. Far. Bilginin ve eğitilmiş insanların gölgesinde, 3

sebkat: Ar. Belirtme, adı geçme, 93

seccāde: Ar. Küçük kilim, küçük halı, 38

sehl: Ar. Kolay, 55

sekiz raqam-ı Yunāniyye: Ar. Far. Yunanlılara ait sekiz sayısı, 31

sekr: Ar. Sarhoşluk, 21

selāmet: Ar. Eminlik, kurtulma, 4

selāset: Ar. Akıcılık, kolay anlaşılma, 27

selīs: Ar. Kolay, yumuşak, 23

sellü'r-rie: Ar. Akciğer yetmezliği, verem, 21

semā: Ar. Yukarı, gökyüzü, 51

semīn: Ar. Şişman, yağlı, 19

serbest ve dürüst: Far. Sağlam, doğru ve engelsiz, rahat, 71

serbest: Far. İsteddiği gibi hareket eden, engelsiz, 22

sevdā: Far. Depresyon, istek, heves, 10

seyelān: Ar. Akma, akıntı, 15

seyelān-ı dem: Ar. Far. Kan dolaşımı, 49

seyr-i serīʿ: Ar. Far. Hızlı gitme, çabuk yapma, 61

seyyālāt-ı sāʿire: Ar. Far. Dolaşan akıcı şeyler, akıntı, 9

şıbyān: Ar. Çocuklar, 93

şıḥḥat: Ar. Sağlık, iyilik, 3

şıḥḥat-ı bedeniyye: Ar. Far. Vücut sağlığı, 7

şıḥḥat-ı cismāniyye ve taşavvuriyye: Ar. Far. Zihinsel ve bedensel sağlık, 11

şıḥḥat-i ʿumūmiyye: Ar. Tamamen sağlıklı olma, 93

şıḥḥat-i vücūd: Ar. Far. Beden sağlığı, 5

sıḳlet: Ar. Ağırılık, yük, sıkıntı, 76

sıḳl-ı merkez: Ar. Far. Ağırılık merkezi, 40

sinn: Ar. Yaş, diş, 13

sinn-i şeyḥūhet: Ar. Far. İhtiyarlık, ileri yaş, 87

şirāce: Ar. Sıraca, deri veremi, 10

sirāyet: Ar. Bulaşma, geçme, yayılma, 21

siyādetlü: Ar. Sahiplik, Hz. Muhammed'e intisab şerefinde bulunan, 3

şuḡrā: Ar. Daha küçük, 43

şūret: Ar. Biçim, görünüş, yol, çare, 33

şūret-i muvāzenet: Ar. Far. Eşit şekilde, dengede, 6

südde: Ar. Vücudun bir yerinde görülen tutukluk, tıkanıklık, 13

südde-i tıḥāl: Ar. Far. Dalak atardamarı tıkanıklığı, 10

südde-i verīd-i bevvāb: Ar. Far. Toplardamar tıkanıklığı, 10

sühūlet: Ar. Kolaylık, yavaşlık, elverişli, 13

sür'at: Ar. Çabukluk, hız, 9

ş

şābb: Ar. Genç, delikanlı, yiğit, 12

şahıṣ: Ar. Belirten, kişi, 13

şakḳ: Ar. Yarmak, kırmak, 60

şakḳ-ı ḥaṭab: Ar. Far. Odun yarmak, kırmak, 60

şāyān: Far. Yakışır, değer, 6

şebih: Far. Benzeyen, 59

şedid: Ar. Şiddetli, 82

şerif: Ar. Şerefli, mübarek, soylu, 3

şilte: Minder, 66

şükr: Ar. Minnettarlık, görülen iyiliğe karşı gösterilen memnunluk, 2

t

ta'ab: Ar. Yorgunluk, sınırların zayıflığından dolayı adalelerde duyulan şiddetli sancı, 14

ta'allüm: Ar. Öğrenme, öğrenilme, ders olarak öğrenme, 2

ta'allüm-i seyf: Ar. Far. Kılıç kullanmayı öğrenme, 5

ta'am: Ar. Yemek, aş, 14

ta'ayyüş: Ar. Yaşama, geçinme, 12

ṭab': Ar. Kitap basma, 3

ṭabābet: Ar. Hekimlik, tıp ilmi, 68

ṭabaḳāt-ı 'amika: Ar. Far. Derin katman, 35

ṭabaḳāt-ı şahmiyye: Ar. Far. Yağ katmanları, 10

- ṭabīʿat:** Ar. Yaratılış, huy, mizaç, kainat, 4
- ṭabīʿat-ı selīme:** Ar. Far. Kusursuz bir tabiat, yaratılış, 5
- ṭāgī:** Ar. Şiddetli, azgın, 44
- taḥammül:** Ar. Yüklenme, katlanma, dayanma, 17
- taḥrīk:** Ar. Kımıldatma, hareket ettirme, 36
- taḥrīş:** Ar. Yakıp kaşındırma, 68
- taḥşil-i kemālāt:** Ar. Far. İnsanın ahlak olarak olgunlaşmayı öğrenmesi, 6
- taḥşīş ve taʿyīn:** Ar. Bir şeye özel kılma, 99
- taḥvīl:** Ar. Değiştirme, çevirme, döndürme, 40
- ṭāʿife-i nisā:** Ar. Far. Kadınlardan oluşan topluluk, 42
- taḥabbuz:** Ar. Büzülme, toplanıp çekilme, 94
- taḥallüs:** Ar. Kasılma, bir organın çekilip büzülmesi, 28
- taḥallüşāt:** Ar. Kasılmalar, 7
- taḥarrüb:** Ar. Yaklaşma, yanaşma, 25
- taḥayyüd:** Ar. Bağlı olma, çalışma, 5
- taḥdīr:** Ar. Beğenme, değer verme, değerini anlama, 4
- taḥrīb:** Ar. Yaklaştırma, yaklaştırılma, 58
- taḥvīmḥāne:** Ar. Devletin resmi gazetesi olarak neşri kararlaştırılan ‘Takvim-i Vekayi’ nin basılması için kurulan matbaa, 103
- taḥvīmḥāne-i ʿāmir:** Ar. Far. Devlete ait olan matbaa, 103
- taḥviyyet:** Ar. Kuvvetlendirme, kuvvetlendirilme, 53
- taḥviyyet-i aʿzā:** Ar. Far. Organları güçlendirme, 7
- taʿlīm:** Ar. İdman, egzersiz, 13

ta'limāt: Ar. İdmanlar, 13

ta'limāt-ı bedeniyye: Ar. Far. Vücutta uygulanacak kurallar, 13

ta'lim-i ānifen: Ar. Far. Yukarıdaki hareketler, adı geçen hareketler, 45

ta'lim-i beden: Ar. Far. Beden egzersizi, 14

ta'lim-i mezbūr: Ar. Far. Adı geçen uygulama, 36

ta'lim-i mürekkeb: İki veya daha fazla hareketten oluşan uygulama, 50

tamām: Ar. Eksiksiz, bitirme, son, 7

ta'mīr: Ar. Onarma, düzeltme, 8

ṭaraf-ı 'ālī: Ar. Far. Üst taraf, üst bölge, 47

ṭaraf-ı cenbī: Ar. Far. Yan taraf, 24

ṭaraf-ı quddām: Ar. Far. Ön taraf, ileri taraf, 26

ṭard u teb'id: Ar. Uzaklaştırma, 8

ṭārī: Ar. Ansızın çıkan, birdenbire görülen, 4

ta'rīf ve beyān: Ar. Anlatma, bildirme, 6

ta'rīf: Ar. Etrafıyla anlatma, bildirme, 19

ṭarīq: Ar. Yol, usul, sebep, 21

ṭarīq-i eshel: Ar. Far. Kolay yol, yöntem, 39

taşavvuriyye: Ar. Zihinle ilgili, 4

taṭbīq: Ar. Uygulama, karşılaştırma, benzetme, 3

ta'ṭīl: Ar. Çalışmaya ara verme, 4

tavassuṭ: Ar. Araya girme, aracılık, 32

ta'yīn: Ar. Belli etme, belirleme, 68

ṭayyār: Ar. Uçucu, uçan, 32

tazelen-: Far. Gençleşmek, yenilenmek, 8

tazyîk: Ar. Sıkıştırma, daraltma, baskı, 36

te'ālā: Ar. 'yüksek olsun!' manasına gelen bir söz, 2

tebdîl: Ar. Değiştirme, başka hale getirme, 10

tebeddülât: Ar. Değişiklikler, 56

teb'îd: Ar. Uzaklaştırma, uzaklaştırılma, 58

tecāvüz: Ar. Sınırı aşma, geçme, başkasının hakkına dokunma, saldırı, 19

tecdîd: Ar. Yenilenme, tazelenme, 8

teceddüd: Ar. Tazelenme, yenilenme, 8

tedārik: Ar. Hazırlama, edinme, 50

tedāvî: Ar. İlaç verme, iyileştirmek için bakma, 3

tedāvi-i emrāz: Ar. Far. Hastalıkların yok edilmesi, iyileştirme, 10

tedbîr: Ar. Önleyecek yol, çare, 7

tedrîc: Ar. Derece derece, azar azar hareket, 17

teftîşât-ı fisyolociya: Fran. Ar. Far. Fizyolojik kontrol, muayene, 10

tekāsül: Ar. Üşenme, tembellik, ilgisizlik, 4

telef: Ar. Yok etme, öldürme, harcama, yıpratma, 9

te'lîf: Ar. Kitap, eser yazma, yazılmış eser, 3

temsîl: Ar. Benzetme, örnek söz, söz gelişi, 3

tenākuş: Ar. Azalma, ekilme, 4

tenāvül: Ar. Alıp yeme, alınıp yenilme, 18

tenbîh: Ar. Uyarma, hatırlatma, 39

tenbîhât: Ar. Uyarmalar, 13

ten-dürüst: Far. Vücudu sağlam, kuvvetli, 11

teneffüs: Ar. Soluk alma, yorgunluk almak için dinlenme, 8

tenkîş: Ar. Azaltma, indirme, eksiltme, 10

terakki: Ar. Yükselme, ilerleme, 4

terāküm: Ar. Yığılmalar, birikmeler, 8

terceme: Ar. Tercüme, 3

terkīb: Ar. Birleştirme, 30

tertīb: Ar. Dizme, sıralama, düzene koyma, 3

teşādūf: Ar. Rast gelme, rastlantı, 25

teshīl: Ar. Kolaylaştırma, 40

te'sīr: Ar. İçer işleme, etki, 18

te'sīr-i nāfi'a: Ar. Far. Yararlı, faydalı etki, 55

tesviyye: Düzleme, beraber etme, 54

teşābüh: Ar. Benzeme, benzerlik, 8

teşkil: Ar. Meydana getirme, şekil verme, yapım, 9

tevaḫḫuf: Ar. Bağlı olma, durma, bekleme, 7

tevessūf: Ar. Genişleme, yayılma, 12

tevsīf: Ar. Genişletme, genişletilme, 21

tevsīm: Ar. Adlandırma, 3

tezāyüd: Ar. Çoğalma, artma, 4

tezelzül: Ar. Vücudun sarsılması, sallanması, 62

tezelzül-i mezkūr: Ar. Far. Önceden belirtilmiş olan sarsılma, 62

tıḥāl: Ar. Dalak, 35

tirābeze: Fran. Bir destekten halat veya metal şeritle asılı kısa ve yatay çubuk, 64

tırıf: Birbirine bağlı sistem, 12

tiz ve sür'atle: Far. Ar. Çabucak, uygun şekilde yapmamak, 16

tul: Ar. Uzunluk, boy, 50

u

ufkî: Ar. Yatay, 29

'ufūnet: Ar. İltihap, 48

'uqm: Ar. Kısırlık, verimsizlik, 11

'ulūm: Ar. İlimler, bilgiler, 2

'umūm: Ar. Genel, bütün, herkes, 5

'umūmen: Ar. Bütün, herkese olduğu gibi, 15

'umūmī: Ar. Herkese ait, herkesle ilgili, 9

umūr-ı ma'kūle: Ar. Far. Akla uygun işler, 6

umūr-ı tabī'iyye: Ar. Far. Doğal bir durum, tabiatla ilgili işler, 4

'unq: Ar. Boyun, gerdan, 20

'unvān: Ar. Kitap başlığı, lakap, şöhret, 3

'urūq-ı emrāz: Ar. Far. Damar hastalıkları, 7

'usret: Ar. Zorluk, güçlük, 38

'usret-ı hazm: Ar. Far. Hazım güçlüğü, 10

uşul: Ar. Yöntem, yol, 2

uşul-ı fisiyolociya: Fran. Ar. Far. Fizyolojik yöntem, fizyolojik bilgi, 11

uşulsüz: Ar. Doğru olmayan bir şekilde, 94

uygunsuz: T. Rahatsız, 56

‘użv: Ar. Organ, 2

ü

ülfet: Ar. Alışma, huy etme, kaynaşma, 17

üzülmüş: T. Eskimiş, yıpranmış, 10

v

vākı‘a: Ar. Olmuş bir iş, gerçek, 9

vākı‘: Ar. Olagelen, geçmiş olan, rastlayan, 24

vaqt-i mu‘ayyen: Ar. Far. Belirlenmiş vakit, 14

vaqt-i şabā: Sabah vakti, 94

vaqt-i taḥşış: Ar. Far. Özel olarak ayrılan vakit, 14

vasa‘: Ar. Orta, iki şeyin arası, 19

vāsı‘a: Ar. Aracı, alet, 8

vāşl: ar. Ulaşma, Birleşme, kavuşma, 24

vaz‘: Ar. Koyma, konulma, 2

vaz‘iyyet-i mezbūr: Ar. Far. Bahsedilen durum, 52

veca‘: Ar. Ağrı, acı, sızı, 17

veca‘-ı ‘aşabiyye: Ar. Far. Sinir hastalıklarından kaynaklı ağrı, 32

veca‘-ı re’s: Ar. Far. Baş ağrısı, 10

vech: Ar. Üslup, sebep, çehre, 10

vecīz: Ar. Kısa, derli toplu, 3

verīd-i bevvāb: Ar. Toplardamar, 41

vesīle-i müstaḳille: Ar. Far. Tek başına bir sebep, 48

vukū‘: Ar. Olma, oluş, rastlama, 17

vuķū'-yāfte: Ar. Far. Rastlamış, uğramış, denk gelmiş, 56

vücūd-ı insān: Ar. Far. Beden, 2

vüs': Ar. Güç, bolluk, 20

vüs'at: Ar. Genişlik, bolluk, 23

y

yaver-i ħarb: Far. Ar. Far. Büyük kumandanın yaveri, 3

yed: Ar. el, kuvvet, mülk, yardım, 32

yegān yegān: Far. Birer birer, tek tek, ayrı ayrı, 18

yemīn: Ar. Sağ el, sağ taraf, 34

yesār: Ar. Sol taraf, varlık, 35

yevmiyye: Ar. Günlük, her gün, 19

yübüset: Kuruluk, 40

z

za'f: Ar. Zayıflık, kuvvetsizlik, 4

za'fiyyet: Ar. Zayıflık, güçsüzlük, 21

za'fü'l dem: Ar. Far. Kansızlık, 10

zāhire: Ar. Dışa fırlamış göz, 93

zaĥmet: Ar. Sıkıntı, rahatsızlık, yorgunluk, zor, 33

zahr: Ar. Arka, sırt, 25

zahr-ı müstaķīme: Ar. Far. Sırtı dik tutmak, 25

za'if: Ar. Güçsüz, kuvvetsiz, 82

zā'il: Ar. Sona eren, devamı olmayan, 40

zā'ile: Ar. Son ereni geçmiş olan, 3

zamm ve 'ilāve: Ar. Ekleme, arttırma, 7

zarf: Ar. Zaman ifadesi katan belirteç, 10

zātihi: Ar. Kendisi, kendi, 2

zāviye-i kā'ime: Ar. Far. Dik açı, 52

zāyi': Ar. Kaybolan, zarar, 51

zebān: Far. Dil, 2

zımn: Ar. Maksat, istek, 3

zīk-i şadr: Ar. Göğüs darlığı, 24

zıkr: Ar. Anma, bildirme, 22

zinde: Far. Canlı, sağlam, güçlü, 6

zırā': Ar. Dirsekten orta parmak ucuna kadar olan bir uzunluk ölçüsü, 12

zīrā: Far. Çünkü, şundan dolayı ki, 7

zīver-i dest-gāh: Far. Ar. Tezgahta süslenmiş, 3

zuhūr: Ar. Meydana çıkma, türeme, 8

zübde-i ḥalā'ik: Ar. Far. İnsanların özü, en seçkin olanı, 2

zübde-i mükevvenāt: Ar. Far. Mahlukların hepsinin özü, 4

zükūr: Ar. Erkekler, 91

SONUÇ

Osmanlı Devleti son dönemlerinde gücünü iyice kaybetmiş ve toparlanmak için çözüm arayışına girmiştir. Bunun bir sonucu olarak yüzünü Batı'ya dönmüş ve kendini yenilemeye başlamıştır. Tabii bu yenileme öncelikle askeri alanda olmuştur. Çünkü askeri güç olarak kendini toparlamak istiyordu. Yenilenme amacıyla 3 Kasım 1839'da Tanzimat Fermanı ilan edilmiştir. Askerî, ekonomik, kültürel, siyasi alanda olduğu gibi eğitim alanında da bir yenilenmeye gidilmiştir. Rüştîyeler, ilk ve ortaokullar açılmış ve askerî okulların ders programlarına beden eğitim yani jimnastik dersleri konulmaya başlanmıştır. Tanzimat süreci, Osmanlı Devleti'ndeki geleneksel sporun yanında modern sporun başlayıp geliştiği bir süreç olmuştur.

Osmanlı Devleti ve halk, her zaman sporla iç içe olmuştur. Gelenekselmiş pek çok spor yer almaktaydı: güreş, okçuluk, cirit, avcılık... Saray ve dönemin önde gelen devlet adamlarınca spor ve sporcular korunmuş, desteklenmiştir.

Bu dönemin önemli üç eğitim yeri vardır: Enderun Mektebi, spor tekkeleri ve askerî kurumlar. Bu üç eğitim kurumunda da geleneksel sporlar öğretilmekteydi. Enderun Mektebi'nde eğitim alanlar sarayda görev alıyordu. Askerî kurumlarda eğitim alanlar ya saraya giriyordu ya da Yeniçeri Ocağı'na alınıyordu. Spor tekkeleri ise belki de sporun en canlı yaşadığı yerlerdi. Halka hitap eden kurumlardı. Özellikle güreş tekkeleri önemli bir yer tutmaktaydı. Halk tarafından, ağalık ya da vakıf sistemiyle sporcu desteklenmiştir. Ancak 2.Abdülhamit'in güreş tekkelerini kapatması, 2.Mahmut'un Enderun Mektebi'ndeki sporcuları orduya almasıyla geleneksel spor sekteye uğramıştır. Ki geleneksel spordan günümüze belki de sadece Kırkpınar Güreşleri kalmıştır.

Tanzimat'la yüzümüzü döndüğümüz Batı'nın spor anlayışı Osmanlı Devleti'ne okullar ve yabancı hocalar aracılığıyla girmiştir. Önce askerî okulların ders programlarına jimnastik dersi eklenmiştir. Daha sonra sivil okullarda da bu uygulamayı görmekteyiz. Eğitim alanında önemli bir adım olan Maarif-i Umumiye

Talimnamesi ile jimnastik dersleri, okulların müfredat programlarında yer almıştır. Jimnastik derslerinin konması öğretmen ihtiyacını da beraberinde getirmiştir. Bu nedenle ilk olarak yurt dışından hocalar getirilmiştir. Ki burada Galatasaray Lisesi yani Mekteb-i Sultanî etkin bir rol oynamıştır. Curel, Moiroux, Martinetti, Stangalli gibi yabancı hocalar Fransız jimnastiğini Osmanlı Devleti'ne aletleriyle beraber getirmiştir. Bu hocaların yetiştirdiği Faik Üstünidman ve yurt dışında eğitim alıp, olimpiyat çalışmaları yapan Selim Sırrı Tarcan Türk sporu adına önemli iki isim olmuştur.

Okulların yanı sıra açılan cimnastikhaneler, kulüpleşmeler -özellikle futbolda- de modern sporu yaymıştır. Modern sporun halk tarafından benimsenmesi futbol sayesinde. Her ne kadar futbol başlarda 2. Abdülhamit'in baskısından nasibini alsa da pek çok kulüp açılmış ve sevilmiştir. İngiliz ailelerinden görülen futbol giderek yayılmıştır. Türk futbol kulüplerinden Beşiktaş, Galatasaray ve Fenerbahçe bu dönemlerde oluşmuştur.

2. Mahmut ile önem kazanan spor, Abdülmecit'in Tanzimat Fermanı'nı ilan etmesiyle modern yapı kazanmaya adım atmıştır. Ve Abdülaziz'in yurt dışı gezileri sonucu okullara jimnastik dersi koydurması, bu alanda çeviriler istemesi, futbolla gerçekleşen kulüpleşmeler, 1908'de 2. Meşrutiyet ile sporun özgürleşmesi Osmanlı Devleti'nde Tanzimat Dönemi içinde sporun modernleşmesinin aşamalarıdır.

Tanzimat Dönemi'nde Osmanlı Devleti'nde gelişmeye başlayan modern spor bağlamında incelediğimiz Riyâzat-i Bedeniyye-i Tıbbiyye bu alanda Osmanlı Türkçesi'ne çevrilmiş ilk spor metnidir. Eserin asıl sahibi Alman doktor, jimnastikçi ve pedagog olan Daniel Gottlob Maritz Schreber'dir. Eserin çevirisi Askeri Mütercim Mustafa Hâmî Paşa tarafından devletin isteği üzerine yabancı dil bilmeyenlere faydalı olması amacıyla yapılmıştır.

Riyâzat-i Bedeniyye-i Tıbbiyye adlı eserin orijinal ismi "Système de Gymnastique de Chambre Médicale et Hygènique"dir. Eserin Almancaya ve İngilizceye de çevirisi bulunmaktadır. Bu eser, kapalı alanda özellikle evde bir spor eğitmeniyle çalışmış

gibi açıklamaların ayrıntılı yapıldığı bir metindir. Spor hareketlerinin yanı sıra bu hareketlerin hangi hastalığa iyi geleceğine dair tıbbi açıklamalar da yer almaktadır. Hareketleri kimin yapıp kimin yapamayacağı ve hareketlerin kaç sefer yapılması gerektiği cetvel şeklinde bir yapıyla açıklanmıştır.

Çeviri olan Riyâzat-i Bedeniyye-i Tıbbiyye, orijinal eserle uyumaktadır. İki eserde de giriş kısmında organlar ve jimnastik hakkında genel bilgiler verilmektedir. Giriş kısmından sonra kırk dört hareket, bu hareketlerin faydasının ve miktarın anlatıldığı bölüm gelmektedir. Son kısımda jimnastikle ilgili genel kurallar ve kadınların, çocukların ve yaşlıların yapabileceği ve yapamayacağı, yapabilecekse kaç sefer yapabileceğine dair bilgiler yer almaktadır. İki eser arasındaki fark resimlerdeki kişi ve hareket sayısıdır.

Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye'den hareketle Tanzimat Döneminin dil yapısı hakkında bilgi edinmekteyiz. Eserdeki cümle yapıları halkı aydınlatan, talimat verici bir Türkçe üsluba sahiptir. Uzun ve karma yapılar, secili ve devrik cümleler pek görülmez. Bu nedenle kendi dönemine göre nispeten sade nesir örneği sayılabilir. Metinde karşılıklı konuşma olmadığı için iç içe cümlelere de pek verilmemiştir. Talimat verici ve açıklayıcı şartlı birleşik cümlelere, ki'li birleşik cümlelere ve basit cümlelere oldukça yer verilmiştir.

Riyâzat-i Bedeniyye-i Tıbbiyye bu dönemde oluşan spor terminolojisi hakkında bilgiler içirmesi, hareketlerin tıbbi açıklamayla beraber resimlerle gösterilmesi ve herhangi bir alete, özel bir yere ihtiyaç duyulmadan jimnastik yapılmasını kolaylaştırması bakımından ve dönemin dil yapısını yansıtan cümleleri bakımından önemli bir eserdir.

Bu tezimizde Riyâzat-ı Bedeniyye-i Tıbbiyye'yi herkesin anlaması için transkripsiyon alfabesine aktardık, Türkiye Türkçesi'ne çevirdik. Bilimsel olarak eserin gramer yapısını; cümle yapısı bakımından inceledik, spor terminolojisini ortaya koyduk. Hem spor tarihiyle hem de Türk dili tarihiyle ilgilenen, bu alanda çalışma yapan araştırmacılara bu önemli eseri kapsamlı olarak sunduk.

KAYNAKÇA

- Atalay, A.: “Osmanlı ve Genç Türkiye Cumhuriyeti Döneminde Sporda Batılılaşma Hareketleri”, **Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi**, C. II , No:2, 2007, s.32.
- Bilge, Nalan: **Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi**, Ankara, Kültür Bakanlığı, 1989.
- Canşen, Efkan: Türkiye Cumhuriyetinin Spor Politikaları, **Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, C.17, No:1, Haziran 2015.
- Çalışkan, Efkan: “Türk Yumruk Sanatı ve Türk Tekme Sanatı (Muşt zen ve Leked Kup)”, (Çevrimiçi) <http://www.matrak.gen.tr/turk-ata-sporu-matrak/cenk-oyunu>, 2 Şubat 2016.
- Çelik, Onur Veli, Nefise Bulgu: “Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor”, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, No:24, 2010, s.140.
- Schreber, Daniel Gottlob Maritz **Systeme de Gymnastique de Chambre Médicale et Hygiènique**, Paris, Typographie Georges Chamerot, 1856.

- Deutsche Biographie: “Schreber, Daniel Gottlob Moritz”,
Deutsche Biographie,
(Çevrimiçi) <http://www.deutsche-biographie.de/sfz79144.html>, 04 Mart 2016.
- Devellioğlu, Ferit: **Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lûgat**, Haz. Aydın Sami Güneyçal,
Ankara, Aydın Kitabevi Yayınları, 2008.
- Dever, Ayhan, Ahmet İslam: “Osmanlı İmparatorluğu’nun Son Dönemlerinde ve Türkiye Cumhuriyeti’nin İlk Yıllarında Okullardaki Beden Eğitimi Derslerine Sistematik Bir Bakış”, **Interntional Journal of Social Science**, Vol.XXXII, Winter III 2015, s.160.
- Doğan, Yıldız: **Türk Spor Tarihi**, İstanbul, Eko Matbaası, 1979.
- Gallica: (Çevrimiçi)gallica.bnf.fr/04 Mart 2016.
- Garten-Literatur: “Dr. med. Daniel Gottlob Moritz Schreber”, Garten- Literatur, (Çevrimiçi) http://www.garten-literatur.de/Leselaube/persoentl/schreber_p.htm, 04 Mart 2016.
- Güçlü, Mehmet: “Avrupa, Amerika Birleşik Devletleri, Çin ve Türkiye’de Beden Eğitimi ve Sporun Gelişimi”, **Milli Eğitim Dergisi**, Mart, Nisan, Mayıs 2001, (Çevrimiçi)

- dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler, 29
Şubat 2016.
- İhsanoğlu, Ekmeleddin, v.d.,
Osmanlı Tıbbi Bilimler Literatürü Tarihi, Ed. Ekmeleddin İhsanoğlu, İstanbul, İrcica, 2008.
- Kurt, Tuncer v.d.:
Türk Spor Tarihi, Ed. Adem Han, Ankara, Devlet Kitapları, 2015.
- Kuzu, Sevil:
“Yeniçerilerin Cenk Oyunu: Matrak”, (Çevrimiçi)<http://www.moraldunyasi.com/1591-12-0>, 2 Şubat 2016.
- Redhouse, James W.:
A Turkish and English Lexicon: Shewing in English the Significations of the Turkish Terms, İstanbul, Çağrı Yayınları, 1978.
- Sami, Şemseddin:
Kâmûs-ı Türkî, İstanbul, Çağrı Yayınları, 2009.
- Soyer, Fikret:
“Osmanlı Devletinde(1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanındaki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme”, **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C. XXIV, No:1, 2004, s.219.
- Turan, Fikret:
Seyahatname-i Londra: Tanzimat Bürokratının Modern Sanayi Toplumuna Bakışı, Çev. Fikret Turan, İstanbul, Tarih Vakfı Yurt Yayınları, 2009.

Turan, Fikret:

“Söz Dizimi”, XVI–XIX. Yüzyıllar Türk
Dili, , Ed. Musa Duman, Dilek Erenoğlu,
Eskişehir, **Anadolu Üniversitesi Yayını**,
t.y.

Unat, Ekrem Kadri:

Osmanlıca Tıp Terimleri Sözlüğü,
Ankara, Türk Tarih Kurumu Yayınları,
2004.

Worldcat:

(Çevrimiçi) <https://www.worldcat.org>, 04
Mart 2016.

Zelyurt, Kerem Mert:

“Türk Modernleşmesinde Spor:
Tanzimat’tan Erken Cumhuriyet’e”,
**International Periodical For The
Languages, Literature and History of
Turkish or Turkic**, Vol VIII,2013,
s.1467.