

Il modo da farsi la Continenza Graue
di sei battute.

REGOLA QUINTA.

D.  **I**G. Maestro, desidererei saper da U. S. donde è derivato questo nome di Continenza, acciò accadendo à disputare, io ne possa render ragione à chi disputasse meco, di tutti i moti, & di tutte le attioni, che farò; & insieme dichiararmi, come vadi fatta; Vi prego à non mancar di farmi questa gratia.

M. Mi piace, che tu mi venghi mouendo ogni hor nouelli dubbi, però dei saper, che questo nome di Continenza, deriua da questa ragione, che ti uò dire, cioè che nel mouimento di far questa Continenza ci si contiene tutta la gratia, e tutto il decoro di tutti gli atti, & di tutti i mouimenti, che si richieggono nell' arte del Ballare, & è sommamente necessario il sapere come vadi fatta, tanto al Cavaliere, quanto alla Dama. Però auanti, che tu la vogli cominciare à fare, bisogna che tu alzi vn poco il piè sinistro, & l' allarghi al lato sinistro, discostando l' vn piè dall' altro quattro, ò cinque dita; & prima che il muoui, hai da piegare vn poco il fianco sinistro, ponendo ben mente di tener la testa diritta, & che non cali giù la spalla sinistra, ma solo gli dij vn cenno di gratia; & in dar quella gratia à quel moto, così il Cavaliere, come la Dama, che il farà, oltre che in essa consiste ogni cosa, si pauoneggia, & se ne contiene; perche da questo suo mouimento, tutti gli altri sussesquenti conuien che pigliano da lui quell' atteggiare, & quella gratia, che questa nobile arte richiede; & in questo consiste il decoro di coloro, che ballano: però da questo contenersi, è derivato questo nome di Continenza. Hora ripigliando il nostro dire, dico, che in volerla fare, allargato che baurai il piè sinistro, si come di sopra hò detto, con far quella gratia, innanzi che vnirai il piè destro al pari del sinistro, te intertenerai
cinque