

Del modo, col quale s' insegna la regola d' andare sù la vita con bella gratia, come dimostra il presente disegno, si nel ballare, come ancora dell' andare per le strade.

R E G O L A I.

Diuersi sono adunque li modi, che si tengono nell' andare, come tutto il giorno vediamo, alcuni vanno per le strade con li piedi discosti l' vno dall' altro, è ponendo il piede innanzi, si lasciano cadere con la vita dà quella banda sopra il detto piede; altri vanno con le gambe larghe, & le punte de' piedi in fuora, & altri col ponere li piedi innanzi danno indietro, & innanzi con la vita, altri vanno con certi passetti presti, è minuti, con le punte de' piedi in fuora, che pare c' habbino grandi negoci dà fare, & altri vanno con li piedi discosti, & le ginocchia, che sitoccano l' vn con l' altro nell' andare, & in tutte queste maniere si offende la vista de' riguardanti, onde per ben andare sopra la vita con quella migliore gratia, & dispostezza, che altrui possa rendere honorato, è bene andar con la persona dritta, & le braccia stete a pari de' fianchi, mouendoli vn' poco, & la punta delli piedi vn poco infuora, accioche le gambe, & le ginocchia stiano ben dritte, & nel passare il piede innanzi l' vno dall' altro, hà da essere discosto due dita; auuertendo che secondo la portione, e della vita si deue fare il passo innanzi lungo vn poco più d' vn palmo.

