

3

Congreso Provincial de Higiene de Málaga,

Agosto de 1906.

Sección 4^a.

G I M N A S I A S U E C A .



por

Jorge M. Lindell.

31
1.)
Señor Presidente. Señores Congressistas.

Desde tiempos antiguos, y en diversos pueblos, se verificaban ejercicios destinados á mejorar el aspecto del cuerpo, fortaleciendolo y haciendolo resistente á las enfermedades.

Despues de siglos de decadencia y menosprecio, los ejercicios gimnásticos han empezado á ser considerados como uno de los medios más racionales y efectivos para robustecer todo el organismo, evitando un sin fin de padecimientos; en una palabra, como un medio higiénico de primer orden.

Hoy dia pertenece al dominio de toda persona medianamente instruida el concepto de que los ejercicios corporales desarrollan las fuerzas y energias organicas del individuo; pero desgraciadamente,

3.
2.)

dicho procedimiento es aun poco usado en este pais, y lo poco que se hace está basado en principios ineficaces y perjudiciales.

Ya es hora que evolucionemos, y es deber grandisimo de todo el que se interesa por la regeneración de este pueblo, tanto tocante á sus condiciones físicas como morales.

El perfecto desarrollo de las primeras tiene por consecuencia segura y lógica el equilibrio de las últimas, como así los antiguos lo apreciaban, condensando esta verdad en la frase: "Mens sana in corpore sano".

Uno de los pueblos, que en la actualidad marchan al frente de la civilización, es Suecia. En la época en que Ling, fundador de la gimnasia llamada sueca, empezó á enseñar su método (unos 100 años ha) la raza escandinava padecía dos grandes males: el alcoholismo y la tuberculosis.

Al mismo tiempo, que se formaban sociedades para luchar enérgicamente contra el primero, el método de Ling vino á fortalecer la raza y á arrebatár á la tuberculosis muchas víctimas. Y se puede

3.)

afirmar, que la gimnasia sueca ha regenerado aquel pueblo.

En dicho país la talla media ha aumentado más de 2 centímetros, y la cifra de inútiles para el servicio militar ha disminuido en la proporción de 50 % en 25 años. Huelga advertir que la enseñanza es rigurosamente obligatoria y la gimnasia diaria en todas las escuelas.

El excelente método de gimnasia sueca no es aplicable solamente en la península escandinava, sino que lo es igualmente, y con los mismos seguros resultados, en los diferentes climas y latitudes de nuestro planeta, razón por la cual está ya implantado, y de manera obligatoria, en casi todos los países cultos que se interesan por el bienestar y desarrollo de sus habitantes.

Aquí la gimnasia aparece, no como una ciencia, sino como un arte ó artículo de lujo. Sus apreciaciones son enteramente acrobáticas, pues hacer gimnasia equivale para la inmensa mayoría á ha-

cer títeres". Su ideal es formar un hombre excepcional, atleta ó acróbata.

Se proponen en la mayoría de los salones de gimnasia impulsar la fuerza muscular al límite extremo, sin preocuparse de las consecuencias, muchas veces funestas, con tales excesos. Los títeres no buscan más que lo extraordinario y producen la ilusión de una admirable cultura de la fuerza y de la energía, siendo así, que no es más que una nueva adaptación del hombre á ciertas prácticas anormales.

La gimnasia sueca, y especialmente la pedagógica ó higiénica, se dirige á todos, á los débiles como á los fuertes; no se propone más que el perfeccionamiento del individuo.

Este método, durante un siglo entero estudiado y perfeccionado por una legión de sabios, debe implantarse aquí. Voy á exponer en breves líneas la influencia, que ejerce en las principales funciones de nuestro organismo, como son la respiración, circulación, nutrición é inervación.

Toda expansión activa del torax lleva consigo, en

5)

virtud del vacío, que existe en la pleura, la expansión correspondiente del pulmón. La inspiración activa, producida por la contracción del diafragma y de los músculos inspiradores, determina al mismo tiempo la entrada del aire por la laringe y la afluencia de la sangre, que va á regenerarse al contacto del oxígeno en las vexículas pulmonares.

Los ejercicios llamados respiratorios ocupan en la gimnasia sueca un lugar importante. Fuera de su valor fortificante en el mismo aparato respiratorio, determinan estos ejercicios una gran influencia sobre la circulación. Llamada por el vacío torácico, la sangre afluye al corazón por las grandes venas para ser vivificada cuando es negra y para llevar á los tejidos el oxígeno y la vida cuando es roja.

El método de Ling regulariza, aparte de su influencia sobre la circulación central, la periférica, por las contracciones alternadas de los músculos, que aún siendo de gran intensidad, no violentan á la primera. Esto constituye una de las más hermosas ventajas del sistema Ling.

Como todo método de ejercicios, el sueco obra sobre

6.)

la nutrición, activando las combustiones y los actos de asimilación y de desasimilación de nuestro organismo.

Las contracciones metódicas de los músculos abdominales, que también constituyen una serie importante de ejercicios, tienen influencia marcada sobre la nutrición y sobre la progresión de las materias ingeridas en el tubo digestivo. No es atrevido afirmar, que la neurastenia p. Ej. sería menos frecuente con su cortejo de atonías viscerales, riñón flotante, dilataciones y ectasias gástricas é intestinales, si nuestros "intelectuales" y nuestros jóvenes de las ciudades se entregasen desde la infancia á los ejercicios de la gimnasia sueca.

Sobre la voluntad y las funciones cerebrales ejerce una influencia benéfica, por la multiplicidad de ejercicios, con qué cuenta; y por su sencillez y regularidad se impone á todas las funciones de la economía.

Todos sabemos, que si la lectura desarrolla la inteligencia, la educación física fortifica las potencias del alma, sin las cuales sería estéril toda cultura intelectual. Basta ya de crear hombres,

7)
capaces sí de comprensión, pero no de obras fecundas. Que desaparezca al fin el foso, que algunos creen sin fondo, abierto entre la inteligencia y la fuerza. que vayamos perdiendo de vista esos jóvenes pálidos, de brazos delgados, hombros flacos, con la cabeza inclinada hacia delante y los pulmones ahogados en cavidades estrechas, víctimas seguras tarde ó temprano de la tuberculosis.

El remedio ya lo conoceis.

Muy punible sería desentenderse de tan importante cuestión.

Autoridades amantes de la patria, no dejéis para mañana lo que aún hoy puede hacerse. Introducid la gimnasia sueca como práctica indispensable en los centros de enseñanza. Es la primera piedra de la edificación higiénica y de la regeneración verdadera.

No creed que el sitio de la gimnasia está en los circos ni en los concursos atléticos. Es en las escuelas, donde tiene su puesto para con su eficaz ayuda contribuir á la regeneración gradual de los pueblos cultos.

Conclusiones:

- 1^a. La gimnasia sueca es la única racional y científica.
- 2^a. Debe declararse obligatoria para la enseñanza.
- 3^a. Sirve, no solamente como medio higiénico, sino también para curar muchas enfermedades, que se resisten á los farmacos.

Jorge M. Lindell.





