

Núm 38.

Semanario del Nuevo Reyno de Granada.

Santafe 24 de Septiembre de 1809.

Continuacion del Arte de nadar.

Al nadar de pecho levantando las piernas hacia la superficie del agua, no hace mas que imitar á los quadrúpedos levantando y vaxando los brazos y empujando con los pies; pero hay la diferencia de que esta postura es natural al quadrúpedo, y el hombre al imitarlo no tiene la ventaja de hallarse en postura natural de brazos y piernas, y asi hace en sus movimientos un esfuerzo violento, que no puede sostener por mucho tiempo, y tiene que retirarse. Tambien nadaban de lado por el antiguo método; pero como llevaban el cuerpo en postura horizontal, se seguian casi los mismos inconvenientes: se volvian de espaldas para descansar, mas no era con tranquilidad, pues no estando persuadidos de que el cuerpo naturalmente flota sobre el agua, temian hundirse, y luego volvian á los movimientos y á la fatiga. En suma, nadaban de espaldas moviendo velozmente los brazos, y baxándolos derechos, segun la dicha postura, hasta los muslos: al mismo tiempo levantaban las rodillas y daban coces en el agua para hacer camino, sin considerar que al levantarlas formaban un arco con el cuerpo encorvándose el pecho y baxándose el vientre, dos movimientos contrarios para el que se halla en el líquido; porque los

brazos y las manos empujan el agua hacia los pies, y al levantar las rodillas y doblar al pecho y el vientre llevan la cabeza hacia los pies al mismo tiempo que esta debia hacer camino con un movimiento contrario: á mas de que al levantar los muslos se hace contra el agua una fuerza que se opone á la dirección del que nada hacia adonde lleva la cabeza.

Seria demasiado largo analizar el mecanismo del antiguo arte de nadar y de sus fatigosas maniobras.

Explication del nuevo sistema de nadar.

Basta que se entienda que no se ha de forzar la naturaleza: quando ésta obra por sí, lo hace todo con facilidad y sin cansancio, sabe conservarse y conducirse al fin: por poco que se la contrarie, se fatiga, y en lugar de conservarse se apresura su destruccion. El hombre intenta á veces sujetarla á sus ideas sin reflexionar que es muy libre y que no sufre restricciones. Esto se vé en el arte de que trato: creiase el hombre mas pesado que el agua, y que no podia conservar en ella la respiracion libre, y fundado en este error, tuvo la vanidad de entrar con valor en el agua, nadar y respirar en ella valiéndose de ciertas invenciones y movimientos sin detenerse en adoptar un sistema defectuoso y opuesto á su naturaleza.

Si se mete un hombre en el agua del modo que conviene; esto es: que aunque vivo y en estado de usar

de sus fuerzas, se abandone enteramente á la naturaleza, manteniendo sus miembros en aquel continente que conserva naturalmente, sin servirse de ellos para nada, sino teniéndolos en una perfecta indiferencia, reconocerá que flota en la superficie del agua y que tiene fuera la cabeza para respirar. Tal es el don precioso que nos da á todos la pródiga naturaleza de qualquiera edad, cuerpo ó temperamento que seamos. Sepa conservar el hombre esta prerrogativa en el agua, y á esto está reducido todo mi sistema, que no tanto es mio quanto de la misma naturaleza.

Habrà algunos que dexandose llevar inconsideradamente de este sistema, se figurarán que el hombre es por naturaleza insumergible; otros lo tendrán por una paradoxa; pero adviertan unos y otros que la situacion en que pongo al hombre en el agua es tan difícil en su actividad, sensibilidad, irritabilidad é inquietud, que nunca se conseguirá en el agua sin el arte. El hombre, acostumbrado á tener en tierra un punto de apoyo, y á conservar con el él equilibrio de su máquina, encuentra gran diferencia al estar en el agua: como no afirma los pies, le falta al instante todo punto de apoyo, y luego le ocurre la idea de que se trastorna su cuerpo y existencia; entonces acuden todos los miembros á buscar dicho punto de apoyo, y sus movimientos apresuran la perdicion del que está en el agua; porque el desorden con que se hacen no permite que conserven las partes del cuerpo el continente que es menester: por eso nece-

sitamos de el arte que nos dispone à que no echemos de menos el apoyo à que estamos acostumbrados en la tierra, y nos enseñe à buscar en el agua otro muy diferente, qual es el que se consigue sobre el centro de gravedad del mismo cuerpo, manteniendose en el agua sin sentir, ni por imaginacion, nuestra misma gravedad, como la sentimos estando en tierra. Este arte es tan inmediato à la natural propiedad de flotar el hombre en el agua, que lo junto con la misma naturaleza: con el conseruo dicha propiedad, y con esta el tesoro de la vida.

La primera regla ò ley del arte de nadar es la íntima y firme persuasion de que *el cuerpo del hombre es específicamente mas ligero que el agua, sea esta de la clase que quiera*, como tengo probado plenamente con la razon y la experiencia. De tal manera repruebo y condeno la menor duda sobre esta verdad demostrada, que quiero que el hombre se gobierne con la mayor serenidad y confianza en medio de las mas encontradas y furibundas olas del mar, despreciando sus inútiles esfuerzos, y señoreandose sobre ellas, como condenadas, por ley eterna de la prouida naturaleza, à sostener sobre sí al hombre sin tener fuèrzas para afondarlo. Asi como un madero ò un corcho flota ò boya tranquilo por ser específicamente mas ligero que el agua, la misma seguridad quiero en el nadador para que con el arte conserue la vida. Es cierto que muchos, aunque esten persuadidos de esta verdad, al entrar en el agua pierden el animo y se

confunden, y por eso es menester auxiliárlas con el arte, sin el qual es imposible saber el modo de subsistir en el agua, tan diferente del modo de estar en tierra, y que se ha de aprender lo mismo que quando los niños aprenden à andar. Voy à dar las lecciones prácticas de este arte con diseños de las posturas que se han de tener en el agua para los que no puedan tener mas maestro que la lectura de esta obra: los maestros no han de enseñar la práctica con la explicacion sola, sino que se han de meter con sus discípulos en el agua acostumbrándoles à que junten la teórica con la práctica. Comienzo pues à describir qual deba ser el baño ò estanque que ha de servir de escuela.

No limito el arte de nadar à las simples maniobras de una obscura práctica, sinó que le fundo en los principios de la física y de la mecánica; y así pienso que no son apropósito para aprenderle los toscos y rudos marineros, ni el ignorante vulgo, ni los jovencillos inexpertos; pero dedicandose hoy à la marina militar y mercantil muchos hombres de provecho me lisongeo de que, si aprenden èstos el arte de nadar sobre buenos principios, à mas del bien que consigan para sí, enseñarán con su exemplo al vulgo, que no conoce mas estudio que lo que vé por sus ojos.

En el baño que sirva de escuela se han de hacer los mas serios experimentos; y así no se permitirá en él ruido, desorden, ni descompostura: pues hay hombres que para meterse en el agua parece que se desnudan con

los vestidos de toda la decencia de la educacion: por eso será bien que en esta escuela se evite la desnudez usando de una chaqueta y un pantalon de tela ligera, que no incomoda para tomar las lecciones. Se ha de construir el baño á la orilla del mar, si es posible, y de suerte que se dé ó se corte la entrada á las aguas: será bien que esté cerrado con bóveda, muy claro y resguardado del ayre; que el gua se mantenga tranquila, y que haya al rededor quartitos para desnudarse; que sea circular, y basta que tenga 50 palmos de diámetro: el agua cubrirá varios escalones que tendrá al rededor para que se sienten los que nadan, ó se pongan los principiantes á la profundidad que les acomode; y cerca del centro habrá tambien, cubierta por el agua y separada de las gradas, una piedra ó apoyo en que se coloque el maestro.

LECCION I.

Reglas para mantenerse en equilibrio, y flotar en el agua verticalmente.

La costumbre y la figura de nuestro cuerpo le inclinan á que tenga la postura vertical, y esta misma se debe mantener en el agua para no estar con incomodidad ni en situacion forzada. Ya he dicho que asi como el hombre encuentra en la tierra el punto de apoyo para sus pies, del qual se derivan todos los movimientos de su máquina que son el resultado de un maravilloso equilibrio que en enseña solo el uso; de la misma manera el punto de apoyo firme y constante que

hay en el agua; està en el centro de gravedad del mismo cuerpo.

El maestro, despues de haber enseñado al discípulo el principio infalible de la ligereza específica de su cuerpo relativamente al agua, y el necesario continente, que debe conservaren todas las partes de su cuerpo manteniendo la línea recta desde la cabeza hasta los pies, se meterá con él en el agua llevandole de la mano mientras va baxando las gradas que hay dentro de la misma, y quando llegue á lo hondo le tendrá por debaxo de los brazos, que el principiante extenderá horizontalmente á la superficie del agua, y sin tocar con los pies en ninguna parte, le hará mantener el pecho levantado y el cuello erguido como manifestando grandeza y orgullo, sin que un miembro moleste á otro con la menor retencion; pues regulados todos por la razon se dexarán como abandonados á sí mismos: entonces retirará el maestro poco á poco las manos con que le sostiene, y le verá que así se mantiene por sí solo flotando en el agua con la cabeza fuera.

En todos los que se han prestado por primera vez á esta prueba, he observado constantemente el repentino placer que les causa el ver que no se hunden en el agua; placer que desarreglando el ordenado continente que deben conservar todos los miembros, desordena al alegre principiante. En tal caso esté pronto el maestro para cogerle y ponerle sobre una de las gradas.

Aprendida esta primera leccion, conviene que

la respira el principiante muchas veces por sí, á presencia del maestro, y despues solo, hasta que se persuada bien de que no se hunde, y que lo haga con desembarazo acostumbrandose al agua y no desconfiando de ella, que es el principio en que se fundan todos los progresos de este arte.

LECCION II.

Reglas para conservar la postura vertical sin vacilar.

Bien convencido el principiante con repetidos experimentos de que su cuerpo flota en el agua, dirá tal vez al maestro, que la línea vertical no es firme en el cuerpo, y que aunque se sostiene por los lados, vacila el cuerpo inclinándose hácia adelante ó hácia atras, y obligandole a tomar la postura supina ó la contraria cayendo de cara en el agua, y quedando cortada la respiracion: el maestro ha de explicar que si el cuerpo no vacila hácia los lados, es porque los sostienen los brazos extendidos á la superficie del agua; y que ponga las piernas y muslos en disposicion de que surtan el mismo efecto de evitar que vacile el cuerpo hácia adelante y hácia atras. A este fin se avanza una pierna hácia adelante y otra se lleva hácia atras, de manera que con los muslos formen un angulo sobre el que se apoye derechamente el vientre, el pecho y la cabeza.

Con lic. del Sup. Gob.