

# Núm 40.

Semanario del Nuevo Reyno de Granada.

Santafé 8 de Octubre de 1809.

*Continuacion del Arte de nadar.*

Si la cabeza y el cuello se apartan de la línea recta hundiéndose de cogote, se hundirá tambien parte de la cara y el pecho, y se descubrirán mas sobre la superficie las piernas y los pies. Finalmente, si manteniendo la línea de todo el cuerpo paralela á la superficie, se inclina horizontalmente la cabeza y el cuello hácia la derecha ó la izquierda, los pies, las piernas, y todo el cuerpo girará buscando la línea recta que indique la direccion de la cabeza. Supuestos estos principios, práctiquelos el maestro á presencia del discípulo, y luego, puesto sobre el apoyo que tiene en medio del baño, sostenga á este á la superficie del agua en la postura que se ha dicho, y se convencerá prácticamente de que se mantiene tendido y respirando el ayre libre. Repita esta operacion hasta que la haga solo y con desembarazo.

Para pasar de esta postura supina á la de sentarse en el agua, no hay mas que hacer sino levantar la cabeza y el cuello, doblándolo hasta tocar con la barba el pecho. Este solo movimiento corta la línea paralela del cuerpo con el agua, hace que se baxen los pies, las piernas y el vientre, dexa al pecho en línea recta con la cabeza y el cuello, y se halla el nadador sentado. Si quiere tomar la postura vertical, no hay mas que ba-

jar mas las piernas y poner todo el cuerpo recto desde la cabeza à los pies. Al hacer todo esto no hay que usar para nada de los brazos ni de las piernas, sino dexar la máquina como abandonada à sí misma sin hacer mas movimiento que el de la cabeza y cuello.

Del mismo modo se puede pasar de la postura vertical à la horizontal de espaldas con solo inclinar hacia atras la cabeza y el cuello, pues luego levantará el agua à la superficie los miembros inferiores y todo el cuerpo, dexándolo supino. Para quedarse sentado, vea el nadador quando las piernas están à la mitad del camino para subir à la superficie; dè entonces un golpe con la cabeza y el cuello, inclinándolo hacia el pecho; rompa al mismo tiempo la línea recta del cuerpo doblando las caderas, y se hallará sentado. Con la práctica se enseña esto con mas facilidad que con la explicacion, y bastará para ejercitarse un parage en que haya cinco palmos de agua.

Advierto para concluir esta leccion, que al executar las reglas sobredichas para mantenerse boyando en el agua, esto es, sin hundirse, han de ser lentos y tardos los movimientos de la máquina; porque no es la actividad del cuerpo la que obra, sino la mayor ligereza que tiene respecto del agua, y èsta en su reaccion, no emplea mas fuerza que la parte que tiene de mayor gravedad respecto al cuerpo humano. Esta lentitud para nada perjudica, porque el intento es conseguir mantenerse en el agua sin hundirse, y conservando li-

bre la respiracion mediante el equilibrio, lo que nada quiere decir que se haga con lentitud ó con presteza. En el antiguo modo de nadar todo es estrépito, ímpetu, actividad, aceleracion y tumulto; en este al contrario, todo se executa con quietud, sin apresurarse, y dirigiendo la razon los movimientos.

*De la conservacion de las fuerzas al nadar.*

Así como por la primera regla de este arte, que es la fortuna y firme persuacion de que el cuerpo del hombre vivo es específicamente mas ligero que el agua, aprende perfectamente el discípulo, mediante las lecciones anteriores, á mantenerse flotando á la superficie del agua y no hundirse; de la misma manera, antes de dar lecciones de nadar, esto es, de dirigirse en el agua hácia qualquiera parte, me parece conveniente decir algo sobre la conservacion de las propias fuerzas; la qual es para mí una ley tan respetable, que la pongo por base indispensable para conseguir el fin de salvar la vida nadando.

Al nadar se hace uso de las fuerzas, y las perderá pronto el que abuse de ellas; por eso quiero yo que el nadador las emplee con prudencia, y sin incomodarse, pues las cosas violentas no son durables, y si le falta el vigor se verá perdido el que nada. Sin movimiento alguno se boya ó flota en el agua sin hundirse, y el que respira con libertad no teme la muerte; mas sin movimiento no se puede nadar: pero sean los movimi-

entos naturales y convenientes al mecanismo del cuerpo, y entonces podrán durar muchos; pues tengo observado que el nadar sin esta precaucion es un arte peligroso, como que á veces se necesita tener las fuerzas muy enteras para evitar los peligros. El que quiera divertirse en el baño no hallará mayor placer que mantenerse boyando en el agua; y si se halla en algun peligro, mejor es llegar mas tarde á la orilla, que apresurarse con violencia, exponiendose á perder las fuerzas y á perecer: *asi que se ha de nadar dando una direccion natural al movimiento de los miembros, sin violentar estos con esfuerzos ni aceleracion.* Pasemos ahora á dar lecciones de nadar,

### LECCION I.

*Conocimiento del valor de los brazos, manos, maslos, piernas y pies en el arte de nadar.*

Es muy puesto en razon que el maestro no de lecciones de nadar al que no esté bien exercitado en las que se han dado para mantenerse boyando en el agua; y no se descuide en este punto, porque puedo asegurar que el que sabe boyar bien ya se puede tener por buen nadador, pues muy poco tiene que aprender para salir perfecto en el arte. Al contrario, el que en el boyar esté todavia dudoso y vacilante confundirá las reglas de boyar con las de nadar, y con mucha dificultad podrá llegar á ser buen nadador. Reflexíonese que el arte de boyar es enteramente opuesto al de nadar, como aquel excluye todo movimiento, y requiere un

total abandono del cuerpo para conseguirlo, y este consiste en continuas acciones y movimientos arreglados, seguros y bien dirigidos por la razon.

Enseñe el maestro lo que vale cada miembro para el fin de nadar: los brazos se pueden considerar como los remos de un barco que obran en razon de su longitud, lo mismo que la palanca, con la particularidad de que la palanca del brazo se puede acortar ò alargar mediante sus coyunturas: luego le enseñará el valor de la figura de la mano que tambien se alarga, se encoge, y se lleva como de corte ò de plano para que halle en el agua mayor ò menor resistencia, segun se hace con los remos de un barco.

El uso de los muslos, piernas y pies es conforme á los mismos principios, y tambien se alargan ò encogen mediante las coyunturas. Explicado esto bien, lo practicará el discípulo; haciendole notar que la resistencia del fluido crece en razon de la velocidad con que en él se muevan los miembros. La experiencia le hará ver que nada le falta al hombre para señorearse en el agua, á la que ha de acostumbrarse ò por oficio, ó por inclinacion, ò por necesidad alguna vez.

## LECCION II.

*Reglas para nadar en la postura vertical, ó sea como en pie solo con el movimiento de los brazos.*

El principiante, que ya sabe mantenerse recto en el agua, quando quiera dirigirse hácia alguna parte en



esta misma postura, pondrá una pierna sobre otra como si solo formasen un cuerpo, y las dexará sin accion. Asi se disminuye la resistencia que presenta el fluido. Es de advertir que debiendo dirigirse hácia el frente, no se ha de conservar la perfecta línea vertical, sino que se ha de inclinar hácia adelante, lo que se consigue echando un poco sobre el pecho la cabeza y el cuello; junte entonces los brazos poniendolos horizontalmente á flor de agua delante del pecho; y llevandolos extendidos circularmente, empuje el agua con las palmas con la celeridad conveniente, y el cuerpo caminará hácia adelante; se nadará pues de frente repitiendo este mismo movimiento arreglado y compuesto, porque si se hace tumultuosamente se confundirá el nadador, abusará de sus fuerzas, y no conseguirá nada. Este modo de nadar es necesariamente lento por la resistencia que presenta el agua á todo el cuerpo en aquella disposicion; sin embargo, puede ser utilísimo en algunas ocasiones. Para hacer mas camino junte el discípulo al pecho el brazo izquierdo, como para ceñirlo despues á flor de agua, se ceñirá el pecho con el brazo derecho llevando la mano al hombro izquierdo; vuelva luego el pecho de derecha á izquierda, y con él todo el cuerpo; gire circularmente solo el brazo derecho empujando el agua con la palma: con este movimiento á la derecha se adelantará el hombro izquierdo con todo el cuerpo: repitase el mismo con el brazo izquierdo, y así alternativamente ya uno que el brazo derecho se lleva hácia el hombro izquier-

ya otro, poniendo el brazo que no está en acción delante del pecho, y se nadará mas, como demostrarà la experiencia.

### LECCION III.

*Modo de nadar en postura vertical, añadiendo al movimiento de los brazos el de las piernas.*

Mientras los brazos hacen lo que se acaba de decir en la leccion precedente, para usar de las piernas se levantaràn hácia atras separando los muslos, y se acompañará el movimiento de los brazos con el de las piernas levantandolas con los muslos hácia el cuerpo, y extendiendolas como empujando el agua con las plantas de los pies. Para mejor inteligencia de este modo de nadar atiendase à que se levantan las piernas hácia atras, dexando oblìqua la línea vertical, y de consiguiente todo el cuerpo subirá á la superficie. Para evitar este desarreglo se ha de usar del cuello y la cabeza inclinandola hácia atras hasta que haga contrapeso à la potencia de la extremidad inferior: regla facil, que produce el efecto de levantar la cabeza magestuosamente sobre el agua; y como al mismo tiempo se juntan los muslos, se hace mas estrìvo en el agua, y queda fuera de ella aun parte de los hombros. Este modo de nadar es propio de las ranas.

En la segunda leccion se ha dicho que se debia usar alternativamente de los brazos haciendo girar del mismo modo el pecho y el cuerpo, y asi mientras

do, se ha de levantar la pierna derecha doblando la rodilla y separando el muslo, de manera que al mismo tiempo se haga una y otra accion.

#### LECCION IV.

*Reglas para nadar de espaldas en la postura vertical con solo el movimiento de los brazos; ò concurriendo el de estos y el de las piernas.*

Puesto el maestro boyando en el agua en la postura vertical, colocará una pierna sobre otra para disminuir su volumen lo mas que pueda, luego extenderá los brazos de uno y otro lado, con los dedos juntos y las palmas cóncavas; incline entonces la cabeza y cuello hácia atras, así para dar alguna obliquidad á la línea de longitud de su cuerpo, como para darle á este movimiento hácia donde se ha de dirigir: luego juntará los brazos extendidos comprimiendo el agua con la celeridad que quiera dar á su movimiento hácia atras.

Si se quiere unir al movimiento de los brazos el de los pies, tengase presente que el cuerpo forma una línea oblìqua en la postura que se acaba de decir con la cabeza inclinada atras, y las piernas un poco levantadas hácia adelante, y así se facilita la direccion del cuerpo al nadar, que será con mas rapidez si se vale del movimiento de las piernas hecho al mismo tiempo que el de los brazos.

*Con lic. del Sup. Gob.*