

Núm. 41.

Semanario del Nuevo Reyno de Granada.

Santafé 15 de Octubre de 1809.



*Continuación del Arte de nadar.*

En la práctica de esta lección se encuentra alguna dificultad fácil de vencer teniendo maestro; bien que se ha de repetir que es necesaria la continuación en este ejercicio para acostumbrarse al agua y dominarla.

LECCION V.

*Reglas para nadar sentado en el agua dirigiendose hacia adelante ó hacia atrás.*

Este modo de nadar es el mas delicioso, y en muchas circunstancias puede ser muy útil. Aunque nos sentemos sobre almohadas de blandas plumas nunca dexamos de sentir el peso de nuestro mismo cuerpo, que nos hace mudar ya de un lado ya de otro; pero el que se sienta en el agua, como ésta le rodea por todas partes, no siente su peso, ni presión alguna en las asentaderas ni en otra parte. Esta postura puede ser muy útil al nadador que se halle cansado, pues sentandose en el agua podrá respirar y tomar aliento. El cansancio proviene de ocupar los miembros mucho tiempo en un mismo movimiento, y se descansa apaciblemente luego que cesa la continuación del movimiento y se da à los miembros un reposado continente. Así sucede al que nada, que si se cansa se sienta, y mejor que si

fuera en tierra descansa y toma virgor, sin que dexé de adelantar camino estando con tanta comodidad. La figura III representa á un hombre que nada sentado, la postura en que ha de estar, y como ha de mover los brazos. Las piernas se pueden tener una sobre otra, ó separadas, ò pendientes, ó al modo que las tiene el que está sentado en una silla. El nadar de esta suerte pende solo del movimiento de los brazos: juntense á este fin los dedos de las manos y ponganse las palmas algo concavas. Para nadar hácia el frente se juntarán los brazos alargados delante del pecho, y se llevarán circularmente estribandolos contra el agua, y al mismo tiempo se empujará adelante, con la cabeza, el pecho y todo el cuerpo. La mejor postura para nadar mas, es la de tener las piernas en línea recta con los muslos, como que así se presenta menos resistencia al agua, y son como la proa de un barco.

Para nadar de espaldas en las diferentes posturas que se ha dicho, no hay mas que variar la direccion del movimiento de los brazos: pónganse éstos extendidos á los lados teniendo el dedo gordo hácia arriba, juntense hácia adelante comprimiendo el agua, empujese con el cuerpo hácia atras, y se nadará de espaldas, así como echando el agua hácia atras se nada de pecho hácia al frente. Advierto que este modo de nadar es lento y tardó; pero trae la ventaja de que se adelanta camino al mismo tiempo que se descansa. Dicho modo de nadar es el mas agradable, singularmente para los que se

bañan en el mar, porque de esta suerte pueden correr mucho espacio de mar en buena compañía y conversacion, ò detenerse quando quieran, poniendo los brazos sobre el pecho, sobre los vacíos, ò sobre los muslos, ò llevar las manos à la cara, y en suma pueden llevar un sombrero de paja para defendese del sol.

### LECIÓN V I.

*Reglas para guardar el equilibrio estando de lado en el agua.*

La experiencia me ha enseñado que los nadadores hallan una dificultad indecible quando han querido nadar de lado, aun despues de instruidos en las lecciones anteriores; dificultad que no puede proceder sino de que se ven vacilar en tal postura, y así conviene tratar ante todas cosas del equilibrio en ella. Supuesto que el discípulo sepa sentarse en el agua, no debe hacer otra cosa para nadar sobre el lado derecho ò el izquierdo, quando tiene los brazos extendidos á los lados, sino inclinar uno de sus costados, extendiendo al mismo tiempo el muslo y pierna del lado opuesto: esto es, si se inclina al lado derecho extenderá la pierna izquierda, de manera que se forme una línea recta desde el hombro derecho hasta el pie izquierdo: la pierna derecha se levantará dirigiendo el pie hácia el otro muslo, sacando hácia afuera la rodilla, y formando en la ingle un ángulo agudo. Así quedará el cuerpo en equilibrio, como se puede vér en la figura IV

adviertiendo que pende el equilibrio del grado de inclinacion que se dà à la cabeza y el cuello hácia el hombro izquierdo; y que la confusion que hallan los discipulos al buscar esta postura desaparecerá si el maestro la executa delante de ellos, y luego se le hace tomar à los mismos sosteniéndolos con las manos hasta que estén en equilibrio, que los dexará solos. Despues se exercitará cada uno en esta postura hasta adquirir en ella facilidad y desembarazo.

### LECCION VII.

*Otra regla para boyar de lado: se comienza à nadar en esta postura usando solo del brazo y pierna de un lado.*

Desde la postura vertical se puede pasar tambien à la de lado, tomando la que se observa en la figura V en que inclinándose el nadador al lado izquierdo, se equilibra con la cabeza, el muslo y pierna derecha. Para comenzar à nadar basta que gire su brazo izquierdo comprimiendo el agua; y notese que al girar el brazo no se ha de llevar à flor de agua, pues su movimiento ha de sér desde la superficie de èsta hácia delante del pecho y profundizar en línea curva que vá à terminar detras de los muslos. Al hacer este movimiento debe la pierna izquierda, ya levantada, comprimir el agua con la planta del pie, y echarse todo el cuerpo hácia la direccion que se le quiere dar de lado.

Supongamos que la inclinacion sea hácia el costado derecho dexando sin movimiento el brazo y pier-

na del mismo lado; entonces el brazo hará el oficio de proa que va cortando el agua, y la pierna pendiente contribuirá al mismo fin. En este caso el giro del brazo izquierdo al comprimir el agua será superficial y sin la dirección de la curva por delante del pecho hasta detrás de los muslos, procurando que los movimientos sean naturales, fáciles y nada violentos. El ejercicio hace maestros.

### LECCION VIII.

*Reglas para nadar de lado valiendose del movimiento de brazos y piernas.*

Exercitado el nadador en las reglas de las lecciones antecedentes, dará un paso mas para usar alternativamente de los brazos y las piernas, á fin de nadar de lado con mas rapidez. Ya he dicho que al nadar se ha de procurar mantener la postura vertical ó la mas inmediata á ella para conservar la natural dirección de nuestros movimientos naturales. En la figura V, que representa á uno que nada de costado, se vé que quando el brazo y la pierna izquierda principian el movimiento, la pierna y el brazo derecho lo han terminado; y se comprende facilmente que mientras dura la acción de los miembros del lado izquierdo, se colocan los del otro lado en disposición de comenzarlo al acabar el de los primeros. El brazo derecho se ha de doblar sobre el pecho llevando la mano mas allá de la tetilla izquierda y levantando la pierna hácia adelante: segun el lado de que se vaya se usará de una ú otra pierna ó brazo.

Asi se nada con mas velocidad que del modo que se explica en la leccion antecedente, principalmente si se aceleran los movimientos; si se combina la accion de los brazos y piernas haciendo que al mismo tiempo compriman ò empujen el agua; y si mediante el movimiento de la cabeza y el cuello se dá mayor obliquidad al cuerpo para disminuir la resistencia del fluido.

### LECCION I X.

*Modo de nadar del costado derecho y del izquierdo, con solo el movimiento de los brazos, ó juntando tambien el de las piernas.*

Este modo de nadar es el mas expedito y preferible, porque en menos tiempo se hace mucho mas camino; como que el cuerpo presenta menos volumen que nadando de pecho ò espalda, y de consiguiente halla menos resistencia en el fluido. En la figura IV se vé la obliquidad que tiene el cuerpo sin estar en postura violenta, sino muy segura para mantener la respiracion. En ella puede nadar como mas le agrade: I teniendo recto el brazo derecho y sin movimiento servirá como de proa: tampoco se hará uso de las piernas, y se nadará moviendo solo el brazo izquierdo que girará desde delante del pecho hasta su total extension: la palma de la mano con los dedos juntos le hará encontrar tanta resistencia en el fluido, que adelantará hácia el brazo derecho que le sirve de proa. II Puede usar al mismo tiempo de los dos brazos juntandolos hácia

el pecho, girándolos con lá velocidad conveniente, y empujando con el cuerpo hàcia donde se dirija nadando. III. Dexando inmovil el brazo derecho, y juntando la accion del izquierdo con la de la pierna izquierda, que doblará levantando la rodilla, y empujando el agua con el pie. IV. Dexando pendiente y sin movimiento la pierna derecha, y usando de la izquierda y de los dos brazos. V. Poniendo en accion las piernas y los brazos, usando de la pierna derecha al modo que se ha dicho de la izquierda. VI. En fin se puede aumentar la velocidad juntando los muslos al mismo tiempo que estan en accion brazos y piernas. Practique el maestro y haga practicar à sus discípulos todas estas maneras de nadar unas despues de otras hasta que adquieran facilidad en ellas.

### LECCION X.

*Modo de nadar con movimiento alternativo de uno y otro lado.*

Con solo ver la figura VII se comprende la postura que requiere este modo de nadar, ó al frente ò hàcia los lados. Si se lleva la direccion de frente, como se advierte en dicha figura, no solo hay la ventaja de llevar siempre la cabeça fuera del agua, sino que con los movimientos de brazos y piernas se saca sobre el agua hasta la mitad de la espalda. En la postura que se representa al nadador tiene fuera del agua el brazo derecho, y levanta la rodillá del mismo lado para empu-

jar contra el agua, y servirse de la resistencia del fluido; mientras hace esta accion, el brazo y pierna izquierda que han terminado la suya, se vuelven á poner en disposicion de repetirla alternando con los miembros del lado derecho.

Quando se quiera nadar de costado, al tiempo de disponer para la accion el brazo y pierna derechos se inclinará el cuerpo presentando el costado al camino que se lleve, temiéndolo así mientras dichos miembros acaben su accion, y al comenzar la misma con la pierna y brazo del lado izquierdo inclinará este costado hácia adonde se dirige nadando, y así alternativamente. De esta manera se nada con bastante celeridad, bien que se canse mucho el nadador.

### LECCION XI.

*Modo de nadar de espaldas hácia la cabeza.*

El que está de espaldas en el agua con una pierna sobre otra (vease la figura II) puede nadar hácia los pies ó hácia la cabeza, manteniendo su cuerpo la línea recta; pues por poco que levántase la cabeza inclinándose la barba al pecho, baxarían los pies y piernas en el agua. Así que la cabeza ha de estar dentro del agua hasta las orejas, sin dexar fuera mas que la cara.

*Con lic. del Sup. Gob.*