

## Núm 42.

Semanario del Nuevo Reyno de Granada.

Santafé 22 de Octubre de 1809.

*Continuación del arte de nadar.*

Se pone una pierna sobre otra para que encuentren menos resistencia en el fluido al nadar hacia la cabeza; lo que se hará extendiendo los brazos y comprimiendo con ellos el agua hasta juntarlos con los costados, y empujando al mismo tiempo con el cuerpo en la misma direccion. Tengo observado que á cada movimiento de los brazos se adelanta todo lo que es de largo el cuerpo: este modo de nadar es expedito y el mas descansado, pues como vâ el cuerpo á flor de agua, encuentra en ella poca resistencia. Tambien se puede nadar de este modo levantando un poco la cabeza y baxando los pies, pero no se hace tanto camino.

Para nadar en dicha postura de espaldas hacia los pies se llevarán los brazos comprimiendo el agua desde los costados hasta extenderlos del todo, teniendo la palma de la mano de manera que el dedo gordo esté hacia abajo. Con este modo de nadar no se adelanta tanto como en el anterior.

## LECCION XII.

*Modo de nadar llevando una mano levantada, y en ella alguna cosa que no se moje: así nadó Cesar.*

Dice Suetonio (1) que Cesar nadó 200 pasos lle-

(1) De vita Cesar §. 64.

vando sus comentarios en la mano izquierda y fuera del agua para que no se mojasen; y el Capitan Cook refiere de los Salvages de la nueva Calidonia „que iban nadando à la nave distante de la costa mas de una milla, y llevaban en la mano y fuera del agua un pedazo de tela.“ Uno y otro hecho se comprehende facilmente en este arte de nadar en que se supone en el cuerpo la facultad natural de mantenerse boyando en el agua, pues sabiendo mantener el equilibrio, no hay dificultad en nadar con un solo brazo, y tener el otro fuera del agua. Vease la postura de Cesar en la figura VIII, y se notará en ella el modo de llevar el cuerpo: con los dientes tiene cogida la clamide; la cabeza està inclinada hacia el hombro derecho; y los demas miembros están de manera que puede boyar y nadar sin vacilar como lo enseña la práctica. Los movimientos para nadar se hacen con el brazo derecho y con la pierna izquierda: dicho brazo derecho se ha de llevar desde la postura en que se le vé hacia la espalda, y à su movimiento ha de corresponder el de levantar la pierna izquierda y cocear con ella.

### LECCION XIII.

*Modo de caminar en el agua derecho y sobre los pies como en tierra, sin el auxilio de los brazos, o con él.*

Aunque parece una paradoxa este modo de nadar, la vista convence de lo contrario. Para andar el hombre en riera equilibra su cuerpo sobre los pies llevándolo derecho, è inclinándolo un poco la cabeza y

cuello hacia donde se encamina. En el agua tambien halla apoyo el centro de gravedad de su cuerpo, y se equilibra por medio de su vigilante discurso, usando de la inclinacion de la cabeza y cuello: en este caso, si tomando la postura que tiene en tierra para andar, hace los mismos movimientos, nadará sin dudas es verdad que será con mucha lentitud, pero ésta será menor si al adelantar el pie gira hacia el frente el costado que le corresponde, ó bien valiendose de los brazos para comprimir el agua, como se suele hacer al andar de prisa, que parece que se rema con los brazos. Este modo de nadar es tan magestuoso que sorprende á quantos lo ven, y mas si el nadador levanta los brazos con gallardia, manifestando su imperio sobre tan instable elemento.

#### LECCION XIV.

*Modo de verificar en el agua qualesquiera movimientos.*

Persuadido el nadador de que no se hunde en el agua por la mayor ligereza específica de su cuerpo, y convencido de esta verdad por su práctica en este arte, conocerá facilmente que el punto seguro de apoyo de su cuerpo en el agua es el centro de su misma gravedad, y asegurado el cuerpo sobre este centro guardando el equilibrio puede hacer toda especie de movimientos. Estando en la postura vertical puede dar vueltas al rededor, solo comprimiendo el agua con los brazos pendientes. Si quiere dar vueltas en una línea obliqua á la superficie del agua, tomará dicha postura obliqua inclinando un

poco la cabeza y el cuello, y comprimirà el agua con brazos y manos segun el lado hácia donde quiera dar las vueltas: lo mismo digo estando horizontalmente sobre el agua. Tambien podrá en cogerse, extenderse, abrazarse las piernas, y hacer quanto quiera, teniendo siempre libre la respiracion. Execute todo esto el maestro con conocimiento, y hágalo repetir tranquilamente á los discípulos.

### LECCION XV.

*Reglas para echarse al agua desde lo alto de las peñas  
ó desde los navios.*

Quanto mas alta sea la caída mas se hundirá el cuerpo en el agua; pero es menester tener presente la profundidad del agua y la altura desde donde se cae. Si èsta altura es como diez y la profundidad del agua como ciento, no hay la menor dificultad en tirarse al agua, porque el ímpetu de la caída nunca superará la resistencia que presenta el fluido, de suerte que el cuerpo reciba daño en el fondo; pues antes de llegar á éste se le acabará la fuerza que contrajo con el ímpetu, y lo volverá á levantar el agua. Para echarse desde alto y evitar que todo el cuerpo dé en el agua con daño del nadador es necesario lanzarse formando como una cuña con las dos manos juntas sobre la cabeza, y teniendo ésta entre los dos brazos, segun representa la figura IX en que se vé que el cuerpo al caer forma un arco, y que entran en el agua primeramente las manos, luego la cabeza y últimamente los pies, de manera que

el nadador se mete en el agua en línea vertical.

Advierto al que se tire al agua por gusto ò por necesidad, que antes de lanzarse tome en el pulmon todo el ayre que pueda, y que no espere á hacer esto al tiempo de la caída; que no abra la boca estando dentro del agua, y que use del oportuno movimiento de sus brazos y piernas para profundizar menos, volver quanto antes á la superficie, y poder respirar.

Tambien se puede tirar al agua de pies con la precaucion de juntar bien los muslos para no recibir daño en donde termina el ángulo que forman, á donde echan una mano los cautos nadadores, y la otra á las narices, á fin de que no entre por ellas el agua al tiempo de la caída.

Si la altura de la caída es de diez y la profundidad es igual, esto es, de diez, tambien se puede echar el nadador de pie ó de cabeza sin peligro, pues aunque se llega al fondo no se siente daño: bien que en caso de dudar de la profundidad se puede atener el nadador á lo que voy á decir.

Si la altura de la caída es de diez y la profundidad de cinco, no se echará el nadador ni de cabeza ni de pies, porque pudiera perder la vida ò recibir gran daño en el fondo: sino puede entrar en el agua por la orilla andando, se echará dando al cuerpo una direccion obliqua con la cabeza hacia abajo, de manera que corra el cuerpo al sesgo algun espacio en el agua antes de llegar al fondo, moviendo al mismo tiempo los



brazos y piernas, como para nadar, á fin de disminuir el ímpetu de la caída.

Si la altura de la caída es como de dos palmos, y la profundidad del agua de quatro se echará el nadador tendido de espaldas y llevando un brazo levantado junto á la cabeza á fin de evitar el daño que pudiera recibir en el fondo si se echase de otro modo. El brazo entra primero en el agua y abre camino al cuerpo, que la penetrará al sesgo.

Siempre que se esté debaxo del agua se tendrán los ojos abiertos para vér lo que hay, pues no padecen nada en este.

*Reglas para baxar al fondo en donde hay mucha profundidad de agua.*

En la figura X se vé la postura del que nada hácia el fondo: lleva la cabeza hácia abaxo, y con los brazos rema empujando el agua hácia la parte superior usando de la velocidad necesaria para vencer la resistencia que hace el agua para levantar el cuerpo á la superficie. Tambien ha de hacer uso de las piernas doblandolas por las ingles, y extendiendolas con prontitud para aumentar la fuerza necesaria al intento de profundizar en el agua: es verdad que se consigue muy bien el efecto teniendo juntos y derechos los muslos y las piernas, sin usar mas que de los brazos.

Se necesita exercicio para perfeccionarse en este arte en que sobresalen los de las islas de Archipelago, donde dice Tournefort, que no se tiene por hombre

à propósito para casarse el que no sabe nadar à la profundidad de ocho brazas: y Cook dice, que estando en la bahía de Oaiti-piha en la Isla de Taiti, „al dar un oficial unas cuentas de vidrio à los naturales se cayeron algunas en el mar, y al instante se tirò al agua un niño de 6 años y las sacó del fondo. Se repitiò despues esto por diversion, y fueron muchos los hombres y mugeres que acudieròn à sacar las cosuelas queles echaban al agua, sorprendiendo à los europeos la agilidad con que se manejan y las buscaban en una profuudidad considerable.“ A mi vèr la continuacion de nadar baxo el agua acostumbra al pulmon à resistir bastante tiempo sin respirar, y mas si se comienza esta práctica en la edad mas tierna que se pueda. Hay negros famosos en este arte, y los que pescan perlas en el golfo pèrsico baxan à 10, ó 12 brazas de agua à 5, ó 6 leguas mar adentro, con las narices y los oidos tapados con algodón, y aun se atan al pie un peso de 20 libras para descender con mas prontitud: pero yo aconsejaré à los que no lo necesiten que no se den à nadar baxo del agua, pues no estan acostumbrados à ello desde la primera edad. Por otra parte los buzos estàn expuestos à echar sangre por los oidos y narices, y no porque les comprima el peso del agua que tienen encima, sino porque el ayre encerrado en el pulmon se dilata con el calor del cuerpo hasta tal punto que se resienten los vasos sanguíneos de la cabeza. Yo me he metido muchas veces debaxo del agua despues de llenar bien el pulmon de ayre, y à bre-

ve rato he comenzado à sentir la fuerza de la rarefaccion del ayre, que empujando contra los lados interiores del torax me levantaba las costillas verdaderas y las falsas, y conocia que se baxaba el diafragma sobre las visceras del abdomen. Para libertarme de esta molestia me pareció conveniente soltar un poco de ayre del que recogí en el pulmon al echarme al agua, para lo qual abrí un poquito los labios y salia el ayre con tal ímpetu, que no dexaba entrar al agua: hecho esto me hallé tan á gusto como si me acabase de meter debajo del agua. De allí à otro poco volví à sentir la misma molestia levantandoseme el pecho; repetí lo mismo dejando salir un poco de ayre, y volvió el pecho á su estado natural: en suma repetí esta operacion cinco veces, manteniendome debaxo del agua tres veces mas que en otras ocaciones, y salí sin que se notasen en mi semblante ni en mis ojos las señales de una respiracion forzada. Lo mismo han experimentado otros.

*Reglas para nadar con seguridad en las aguas corrientes de los rios.*

El que haya de atravesar un rio á nado tenga presente la corriente del agua, los remolinos que suele formar en las orillas tortuosas, y tal vez inaccesibles, las ollas y las corrientes encontradas.

*Conlic. del Sup. Gob.*