

uno de los elementos esenciales de la salud, de la educación de nuestro organismo y de la formación de nuestro pensamiento.

Existen infinidad de fenómenos, circunstancias y conocimientos que hay que tener en cuenta siempre que queramos dirigir una buena gimnasia.

Los ejercicios más intensos, tales como la carrera i el salto, debemos distribuirlos de tal manera que se hallen entre otros ejercicios diferentes y que requieran menos esfuerzo. Nunca se deben hacer ejercicios seguidos que influyan sobre la misma región del cuerpo pues podría producirse la fatiga local y si seguimos, algo peor como es la fatiga general. Lo mejor es distribuir los ejercicios de una manera tal que cada vez trabajen músculos distintos, y así de esta manera desaparece el peligro del cansancio prematuro y de la fatiga muscular localizada.

Helest nos dice que el papel del educador es muy delicado y desde luego no pueden cumplirlo de una manera perfecta, más que aquellos que se encuentren preparados para esta función, por un conocimiento perfecto de la anatomía, la fisiología, la higiene y de la ciencia del mecanismo de los movimientos debiendo ser además hábiles y experimentadores prácticos.

Uno de estos educadores grandes fuè Ling, él que creó la gimnasia sueca, la cual ha tenido y seguía teniendo incontables partidarios, claro está que desde entonces acá han transcurrido muchos años durante los cuales los conocimientos de anatomía, fisiología e higiene han hecho grandes progresos, pero aun así los principios sobre los cuales descansa la gimnasia sueca son los mismos. Estos son:

1.º Que la gimnasia debe reposar sobre bases científicas.

2.º Que los aparatos no son el fin sino los medios.

3.º Los movimientos que se verifiquen durante una lección no deben hacerse en cualquier orden sino siguiendo una clasificación basada en las leyes de anatomía y fisiología.

4.º Los ejercicios deben interesar todas las partes del cuerpo teniendo en cuenta siempre su importancia y su papel fisiológico.

Este método creado por el sueco Ling, tiene tanta importancia como se deduce de sus estupendos resultados obtenidos en la casa escandinava, en la cual mutualidad y principalmente por afecciones del aparato respiratorio ha disminuido considerablemente, pudiendo incluso afirmar que hasta la talla media de aquel pueblo ha aumentado.

Sin embargo tambien hemos de decir que no faltan objeciones y comentarios sobre la

gimnasia sueca pero exponerlos seria una labor muy larga y nos llevaria muy lejos.

Existe otra escuela fundada por Hebert, llamada del «Método natural» contraria a la de Ling y que se caracteriza porque la educación física se debe obtener de los mismos ejercicios naturales del hombre, tales son por ejemplo: saltar, trepar, correr, andar, llevar pesos, etc... Sin embargo admiten esta escuela tambien la necesidad del método Ling, como tambien este admite los ejercicios de la escuela de Helest.

La gimnasia sueca, está muy extendida, en la mayoría de los países como Rumania, Finlandia, Belgica, Estados Unidos, etc., ha sido puesta en vigor.

Existen infinidad de medios o ejercicios corporales para perfeccionar el organismo humano pero en cada uno de ellos existe una característica especial.

Entre los más corrientes se encuentran los juegos infantiles: son una forma de gimnasia la mejor y la más apropiada dentro de la vida escolar, pues hasta la más higiénica y recreativa. El niño que juega es cosa sagrada, en cambio el niño que no juega o no puede jugar, deja de ser un niño. El juego es necesario. No hay un ser más antifisiológico que aquel que es incapaz de jugar ni reír. En los niños el juego es la mitad de su vida, nos dice Buisson. Siempre debe haber en el horario de un niño o de un joven incluido un juego porque es un elemento esencial e indispensable para la salud física así como para el desenvolvimiento del pequeño alumno.

En las niñas es de toda necesidad la educación física, pues ellas que entrarán en el santuario de la maternidad tienen que ser fuertes y sanas y así los pueblos serán también fuertes y sanos. Desde luego en los niños lo más indicado son los juegos, pues los métodos artificiales por medio de aparatos son medios atléticos y no higiénicos, y es en estos ejercicios donde más esmero y cuidado debemos poner, para no separar el espíritu del cuerpo, pues los dos son inseparables, como tampoco sacrificar el espíritu al cuerpo ni el cuerpo al espíritu, pues ambos deben guardar un buen equilibrio. Debemos elevar la fuerza moral más que la fuerza física.

Es preciso cultivar la inteligencia, cultivar las fuerzas que ella debe gobernar, decía un profesor mio y así debe ser, en la escuela, en el Instituto, en la Universidad y luego fuera de ella, la gimnasia debe ser proporcional a la fuerza física y al sexo de los individuos, es decir que no debe de ser una gimnasia para todos, sino para cada uno. Pues así también