

ción tendía á formar hombres, y para esto conviene que los maestros empiecen por ser hombres ellos mismos.

« El que emprende una educación debe empezar por acabar la suya. Emilio Souvestre ha puesto en acción esta verdad. Un padre joven que espera el nacimiento de un hijo, se rodea de tratados de educación, pero la lectura de tales obras no hace más que aumentar sus dudas. Por fin se pone á reflexionar y considerando la inmensa acción del padre y de la madre, en el cuaderno que tenía preparado para tomar notas, debajo del epigrafe: *Preceptos de educación*, escribe solamente estas dos palabras: *Hacerse mejor* (1). »

(1) Chauvel, *l'Éducation*, p. 73.

LECCION II

LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Un espíritu sano en un cuerpo sano. — La educación física para el bien del cuerpo. — La educación física para el bien del espíritu. — La educación física como preparación para la vida profesional. — Principios de la educación física. — Fisiología del niño. — Importancia de las nociones fisiológicas. — Educación negativa y positiva del cuerpo: higiene y gimnástica. — Higiene escolar. — Principio del endurecimiento físico. — La limpieza. — Los vestidos y la alimentación. — Otras prescripciones de la higiene. — La gimnástica en general. — Otros resultados de la gimnástica. — La gimnástica militar. — La gimnástica de las niñas. — Programas escolares. — Los juegos y la gimnástica. — Necesidad de los juegos. — Los ejercicios físicos en Inglaterra. — Conclusión.

(desde)
Exa **Un espíritu sano en un cuerpo sano.** — « Tal es, dice Locke, la breve pero completa definición de la felicidad en este mundo ». Tal debe ser también el fin de la educación. La educación física no puede separarse de la intelectual ni de la moral por dos razones; primera porque la salud y la fuerza del cuerpo son deseables y buenas en sí mismas, pues forman parte de la vida completa y perfecta que es la aspiración de la naturaleza y el sueño de la educación. Y segunda, porque el desarrollo del cuerpo es una de las condiciones para el desarrollo del alma, puesto que la vida superior del espíritu no es posible si no tiene como soporte una vida física robusta y sana.

La educación física para bien del cuerpo. — En ciertas épocas se ha podido creer que el ideal consistía en desdeñar el cuerpo y hasta en humillarle,

pretendiendo que esta parte inferior de nuestro ser no tenía derecho á ninguna atención, á ningún cuidado, y que la perfección humana estaba en razón directa de la disminución y del decaimiento de las fuerzas materiales. El misticismo daba como único fin á la vida las perfecciones espirituales, y el ascetismo, aplicación práctica de las teorías del misticismo, se encarnizaba con el cuerpo para reducirle por el ayuno, las maceraciones y las privaciones de toda especie y aniquilarle, si era posible, como fuente de todo pecado y de todo mal.

Hoy estamos curados de tales quimeras. El hombre nos aparece como un todo al que no es permitido mutilar en ninguna de sus partes. Porque sean inferiores en dignidad á las fuerzas del alma, las energías del organismo físico no deben dejar de ser respetadas y desarrolladas.

« Como hace observar un pensador, la primera condición del éxito en este mundo, dice Herbert Spencer, es ser un *buen animal*, y la primera condición de prosperidad nacional es que la nación esté formada de *buenos animales*. No sólo sucede con frecuencia que el resultado de una guerra es debido á la fuerza y á la valentía de los soldados, sino que en la lucha industrial la victoria depende del vigor físico de los productores (1). »

Por otra parte, no se trata solamente de una cuestión de interés positivo y práctico; la conservación de la salud forma parte de nuestros deberes. Toda infracción consciente de las leyes de la higiene es un acto culpable y, como dice ingeniosamente H. Herbert Spencer, todo perjuicio causado voluntariamente á la salud es un *pecado físico*.

La educación física para bien del espíritu. — Está completamente averiguado que los intereses del espíritu y los del cuerpo son solidarios. Lo físico y lo

(1) *De l'éducation*, etc. p. 233. « Se empieza á observar que la primera ventaja que el hombre puede obtener en la vida es que en él la bestia sea sólida. El cerebro mejor organizado no le servirá de nada si no posee una fuerza vital suficiente para ponerle en actividad. »

moral son, por decirlo así, el revés y el derecho de una misma tela y sería locura creer que se puede alterar impunemente el revés sin comprometer el derecho del mismo cuerpo.

Los griegos lo comprendieron al asociar el cuerpo y el espíritu en una educación armónica para hacer al hombre á la vez « bello y bueno ». En ellos se inspiró Montaigne cuando escribió su admirable capítulo acerca de la educación de los niños :

« No basta enderezar el alma del niño; es también preciso fortalecerle los músculos; el alma está demasiado recargada si no se la secunda y tiene mucho que hacer si ha de realizar sola dos oficios. Yo sé cuánto se fatiga la mía acompañada por un cuerpo tan tierno y tan sensible y que tanto pesa sobre ella. Y observo con frecuencia en mí lección que mis maestros hacen valer en sus escritos como ejemplos de magnanimidad y de valor hechos que más bien dependen del espesor de la piel y de la dureza de los huesos. »

Y más adelante :

« No es un alma, no es un cuerpo lo que se educa, sino un hombre, y es preciso no hacerlo en dos veces. Como dice Platón, no hay que educar la una sin el otro, sino conducirlos igualmente como un tronco enganchado al mismo tiro. »

Las facultades morales no se desarrollan cómodamente más que en un cuerpo vigoroso, y una vez formadas, no se ejercen libremente si no disponen de miembros sólidos y ágiles. La buena constitución del cuerpo « hace las operaciones del espíritu fáciles y seguras »; y al mismo tiempo que contribuye á formarle, es una condición precisa para que pueda manifestarse al exterior y no esté condenado á replegarse en sí mismo y á perderse en impotentes contemplaciones.

Bien sé que se encuentran á veces inteligencias de primer orden y voluntades fuertes y valerosas en cuerpos débiles y enfermizos. Puede haber un hombre cuya vida física no sea más que un perpetuo sufri-

miento y que se distinga por la energía de su espíritu y la elevación de su corazón. El ejemplo de Pascal, enfermo y hombre de genio, acude á la mente de todo el mundo. Puede, en efecto, ocurrir que en ciertos casos, por una reacción misteriosa, los sufrimientos del organismo afinen y exciten las facultades morales; el dolor es entonces el principal agente del progreso inesperado del espíritu. Pero estas excepciones no prueban nada contra la ley general. Pascal, en buena salud, hubiera vivido más tiempo y probablemente nada hubiera perdido con eso su genio. Según su misma expresión, no conviene desdeñar *la bestia*; porque se venga tarde ó temprano. De él se vengó matándole.

« La perfección física sirve para asegurar la perfección moral. No hay nada más tiránico que un organismo débil. Nada paraliza más el libre movimiento de la razón, el ímpetu de la imaginación y el ejercicio de la reflexión; nada seca tan pronto las fuentes del pensamiento como un cuerpo enfermo cuyas funciones languidecen y para el cual todo esfuerzo es un sufrimiento. No tengáis, pues, ningún escrúpulo y si queréis hacer un alma que se expanda anchamente, un hombre de voluntad generosa é intrépida, un obrero de grandes tareas y de duros trabajos, haced ante todo un organismo vigoroso, de sólida resistencia y músculos de acero (1). »

La educación física como preparación de la educación profesional. — La educación física, como la educación intelectual y moral, no consiste solamente en una cultura desinteresada de las fuerzas naturales; tiende además á un fin práctico, pues debe ser una preparación para la vida y, en razón de su carácter propio, una preparación para la educación profesional ó al menos para la habilidad corporal.

No es posible que entre en la educación de todos los hombres lo que era la aspiración de Locke y de

(1) M. Marion, *Cours sur la science de l'éducation, Manuel général de instruction primaire*, 1884, p. 436.

Rousseau, el aprendizaje de un oficio manual. Pero en todas las condiciones sociales, sin embargo, es bueno saber servirse de las manos y de los miembros :

« Uno de los mayores elogios que se puede hacer de un hombre, decía Saint-Marc Girardin, es decir que sabe salir de apuros, no ya por un discurso hábil ó por una conversación espiritual, sino también por la destreza de sus manos si es preciso, no solamente salir de apuros en las grandes cosas, sino también en las pequeñas; que no tiene necesidad jamás de servirse de los brazos ajenos ni está embarazado con su persona ni con sus efectos; que tiene el espíritu expeditivo y lleno de actividad; que no es ni torpe ni blando y que sabe, en fin, vivir de otro modo que con una campanilla en la mano y un criado al otro extremo de la campanilla (1). »

En la escuela elemental, sobre todo, es donde la educación física debe seguir una dirección práctica, según el destino especial de los que la frecuentan, preparando al muchacho para los futuros trabajos del obrero y del soldado y á las niñas para los cuidados de la casa y para las labores de su sexo.

El programa oficial de la enseñanza primaria en Francia se expresa así sobre este punto :

« La educación física no tiene solamente por fin fortificar el cuerpo y afirmar el temperamento del niño colocándole en las condiciones higiénicas más favorables... Debe también darle desde muy temprano condiciones de destreza y agilidad, habilidad en la mano, esa prontitud y esa seguridad de movimientos preciosos para todos y más particularmente necesarias á los alumnos de las escuelas primarias, destinados en su mayoría á profesiones manuales (2). »

Principios de la educación física. — En la educación del cuerpo parece que tiene más razón de ser el prejuicio de que se debe dejar obrar á la naturaleza y confiarla exclusivamente el cuidado de desarrollar los órganos y arreglar las funciones, grave error que

(1) Saint-Marc Girardin, *J.-J. Rousseau*, t. II, p. 112.

(2) Programas adjuntos al decreto de 27 de Julio de 1882.

entregaría la salud y la vida del niño á todos los accidentes y á todos los azares. En esto, como en todo, hay que ayudar á la naturaleza, y para ayudarla hay que conocerla.

Una educación física completamente racional debe tener por principio el conocimiento profundo de las diversas ciencias que tratan del cuerpo humano. La higiene inspira sus prescripciones prácticas en las teorías de la fisiología. La gimnástica se funda en los principios elementales de la anatomía. Y de una manera general la educación física aplica las grandes leyes de la ciencia del cuerpo, como la educación intelectual y moral aplica las grandes leyes de la ciencia del alma.

Fisiología del niño. — Añadiremos que para el cuerpo como para el alma hay una infancia, es decir, un estado particular de crecimiento que precede á la madurez. No es, pues, la fisiología y la anatomía general del hombre lo que debe solamente consultar el educador; para estar en condiciones de llenar su misión convendría que hubiese constituido él mismo por medio de la observación y como regla de conducta, una verdadera fisiología del niño.

Como la psicología, la fisiología del niño es una historia que sigue poco á poco la evolución del cuerpo, la formación sucesiva de los órganos y la organización de las diversas partes del sistema nervioso. No olvidemos que el niño no es un ser formado por completo ni un producto acabado, sino una criatura débil y frágil que no se desarrolla sino poco á poco, gracias á un crecimiento lento é incesante.

Importancia de las nociones fisiológicas. — Á los padres es, sin duda, á quienes incumbe sobre todo la obligación de conocer bastante las leyes de la vida para no abandonar la educación de sus hijos al empirismo de las nodrizas y á prácticas ciegas é irreflexivas. M. H. Spencer les recuerda sus deberes sobre este punto en una página elocuente:

« Los miles de seres humanos que mueren, los cientos de miles que sobreviven para arrastrar una salud debilitada, y los millones que crecen con una constitución menos fuerte de lo que debiera, nos dan idea del mal que causan los padres que ignoran las leyes de la vida. Pensad que el régimen al que se somete á los niños tiene una influencia, ya buena, ya mala, sobre su porvenir entero, y que hay veinte maneras de engañarse y una sola de acertar, y mediréis la extensión de las miserias que introduce en el mundo nuestro sistema de educación arriesgado é irreflexivo. Se decide que un niño se ponga una chaqueta corta y ligera para ir á jugar al aire libre, con los miembros enrojecidos por el frío, y esta decisión ejercerá una influencia sobre toda su vida, ya por la enfermedad, ya por la debilidad del cuerpo. Al menos será más débil en su madurez de lo que hubiera debido ser y esta circunstancia será un impedimento para sus éxitos y para su dicha. Si los niños son sometidos á un régimen alimenticio no variado ó poco nutritivo, se resentirán de ello hasta su último momento y su actividad como hombres ó como mujeres resultará más ó menos disminuida. Si se les prohíben los juegos violentos ó se les impide salir en tiempo frío (á causa de su traje ligero), están seguros de quedarse muy por bajo de la medida de fuerza y de salud á que la naturaleza los había destinado (1). »

Aunque la responsabilidad en este asunto corresponde sobre todo á los padres, también los maestros pueden ejercer una influencia fatal en la salud y en la fuerza de los niños, si han descuidado el instruirse en las leyes del desarrollo vital ó si las han contrariado por órdenes torpes ó prohibiciones intempestivas. Que tomen, pues, su papel en serio; que estudien con cuidado la anatomía y la fisiología que se les enseña en la escuela normal; que unan á esos conocimientos sus observaciones personales sobre los niños de su escuela; que se den cuenta de sus aptitudes físicas, de la diferencia de sus temperamentos y de la debilidad ó del vigor natural de su constitución. Así preparados, en sus lecciones de gimnástica, en sus precauciones y en sus consejos de higiene, no serán sólo unos observadores rutinarios del programa y ejecutarán mejor

(1) De l'Éducation, p. 42.

unas prescripciones cuyo sentido y cuyo alcance comprenderán perfectamente. De este modo interpretarán con libertad la letra muerta del reglamento y la vivificarán con su experiencia personal y con su solicitud esclarecida por el temperamento particular de cada niño.

Educación negativa y positiva del cuerpo. — Por mucho que se conceda al poder natural de la constitución del niño y de su desarrollo espontáneo, siempre queda un ancho campo abierto á la previsión del educador.

Por una parte habrá que separar de la vida del niño todo lo que pueda ser causa de alteración ó de debilidad y todo lo que pueda dañar su salud, por ejemplo, un trabajo cerebral excesivo. En esto consiste, propiamente hablando, la educación negativa del cuerpo, la que tiende á conservar y proteger las fuerzas naturales y se resume casi por completo en las prohibiciones que dicta la higiene.

Por otra parte se trata de secundar y estimular la obra de la naturaleza, de desarrollar y fortificar las energías físicas, y esta preocupación se hace más y más legítima á medida que se abusa más de la cultura intensiva del espíritu, de los estudios exagerados y de los programas recargados. Tal es el objeto de una educación positiva del cuerpo, que comprenda todos los ejercicios, todos los juegos de la infancia, todas las prácticas recomendadas por la higiene, todos los movimientos que constituyen la gimnástica.

Higiene y gimnástica, son dos partes de la educación física, tan necesarias una como otra. La una que es en cierto modo un buen método de conducta, una especie de moral para el cuerpo; y la otra que es á la actividad física lo que el estudio á la actividad intelectual, un ejercicio saludable y fortificante. Las dos contribuyen á dar al cuerpo la fuerza y la salud; pero la higiene es sobre todo el cuidado de la salud y la gimnástica el de la fuerza.

Higiene escolar. — Se han escrito muchos volúmenes sobre higiene y no entra en nuestro plan recordar lo más esencial que pudiera decirse acerca de esto, desde el punto de vista de la higiene de la escuela ó desde el de la higiene de los hijos y de los alumnos. Nos remitimos en este asunto á las obras especiales (1).

La higiene, según Rousseau, « es menos una ciencia que una virtud », puesto que consiste sobre todo en abstenerse de todo lo que es malo, en evitar todos los excesos y en ser temperante en todas las cosas. La temperancia es la mitad de la higiene. El niño cuya alimentación es sobria, cuya vida es sencilla, al que se evitan con cuidado todas las ocasiones de abusar de sus fuerzas é ignora lo que son las indigestiones, los placeres violentos y las fatigas excesivas, tiene mucho adelantado para estar bueno.

La higiene lleva, pues, consigo cierto número de preceptos positivos que se refieren á la limpieza general del cuerpo, á la alimentación y á los vestidos. El principio común de todos estos preceptos debe ser el no complacer á la naturaleza y no violentarla tampoco demasiado.

Principio del endurecimiento físico. — No es esta la opinión de cierto número de pedagogos que, como Locke, llevan más lejos el principio del endurecimiento físico, y con el pretexto de no adular á la naturaleza por un exceso de dulzura y de complacencia, llegan á rehusarle las satisfacciones más legítimas. Bueno es, sin duda, ser duro con los niños, no ablandarlos y tratarlos como los campesinos. Conviene, sin embargo, tener en cuenta la diversidad de temperamentos.

(1) Véanse, sobre todo, las *Leçons élémentaires d'hygiène* del doctor George; *l'Hygiène et l'éducation dans les internats* de M. Riant; *l'Instruction* de 28 de Julio de 1882; el artículo *Hygiène* del doctor E. Pecant, en el *Dictionnaire de pédagogie*, y en fin los *informes* de la comisión de higiene de las escuelas, Paris, Imprenta nacional, 1884.

« Si vuestro hijo es muy fuerte, decía Madame de Sévigné, la educación brusca será buena; pero si es delicado creo que al querer hacerle robusto le mataréis. »

Los mismos temperamentos muy robustos no pueden ser sometidos á todas las pruebas. Locke se engaña cuando prohíbe los vestidos de abrigo en invierno. M. Herbert Spencer, mejor inspirado en este punto, quiere que en los vestidos se tengan en cuenta las sensaciones naturales de calor y de frío.

« La idea de que se debe endurecer el cuerpo, dice, es una ilusión funesta. Muchos niños resultan tan endurecidos, que se van de este mundo. »

Es una quimera creer que por medio de las costumbres adquiridas desde muy temprano se puede obtener todo de la flexibilidad de los órganos físicos. Hay cosas contrarias á nuestra constitución y á las cuales el organismo no puede acostumbrarse. Esto es lo que Goldsmith trataba de hacer comprender al contar esta anécdota :

« Pedro el Grande pensó un día que convendría que todos los marinos se acostumbrasen á beber agua salada, y promulgó un edicto ordenando que los aprendices de marinos no bebiesen en adelante más que agua del mar. Los jóvenes murieron todos y así terminó el experimento. »

Sepamos, pues, dar lo que es suyo á las exigencias de la naturaleza y no caigamos en las antiguas tendencias ascéticas que conducían á privaciones y durezas peligrosas. Pero no cedamos tampoco al optimismo imprudente de los que pretenden, como M. Herbert Spencer, que es preciso acatar en todo el orden sagrado de la naturaleza y satisfacer todos los gustos del niño, como, por ejemplo, su apetito por los dulces.

La limpieza. — La limpieza es una virtud, según Volney; una semivirtud, según otros. Lo cierto es que lo contrario de la limpieza es un gran defecto que

compromete la dignidad de la persona humana por el mal aspecto del cuerpo. « Hay más relación de lo que se supone, decía Mme Pape-Carpantier, entre la limpieza física y la pureza moral. »

Pero la limpieza es apreciable en sí misma, como regla higiénica, como elemento de salud, como preservativo de los contagios que engendran las enfermedades, graves ó leves.

De aquí la importancia de los cuidados de limpieza que corresponden en primer lugar á la familia. Pero el maestro, con sus consejos, con su ejemplo y por el interés que él mismo ponga en el asunto, puede infundir en el niño el amor á la limpieza.

En una instrucción reciente y oficial, M. Jacoulet resume así los preceptos de la limpieza escolar :

« Pasar todos los días revista á los alumnos, uno por uno.

« Como buen padre de familia, asegurarse de que tienen convenientemente lavados la cara, las orejas, los dientes, las manos y los pies.

« Cuidar de que tengan la cabeza limpia y el cabello peinado y lavado.

« Hacer de manera que los vestidos estén limpios y secos.

« Exigir, excepto en caso de indisposición, que los alumnos tengan todos el cuello y la cabeza descubiertos durante la clase (1). »

Alimentación y vestido. — Sin decir con Feuerbach : « El hombre es lo que come; » sin aceptar la afirmación absoluta de Herbert Spencer : « Las razas más enérgicas y que han dominado á las demás, han sido las mejor alimentadas, » toda la importancia que se dé á la calidad y á la cantidad de la alimentación será poca.

« Hay demasiada reglamentación en el cuarto de la nodriza, dice M. Spencer, como hay demasiados reglamentos en el Estado; y uno de los inconvenientes más funestos que de ello resultan es aminorar demasiado el alimento de los niños.

« La alimentación de los niños debe ser altamente nutritiva, variar en cada comida y ser en todas abundante. »

(1) *Informes citados*, p. 209.

Es, pues, preciso que el niño coma lo que tenga gana. Comer con exceso es más bien un vicio de los adultos que de los niños. Las indigestiones son casi siempre provocadas en los niños por una reacción contra las privaciones, contra una cuaresma prolongada.

Anotemos, de pasada, algunas de las observaciones que contiene, á propósito de la alimentación, la *Instrucción* de M. Jacoulet.

« Los niños deben tomar alimentos calientes en todas las comidas.

« Los maestros se asegurarán de que el vino, la sidra ó la cerveza han sido convenientemente mezclados con agua.

« En verano cuidarán de que los niños no beban agua fría, sobre todo cuando estén acalorados por el juego.

« El maestro impedirá que los alumnos coman frutas verdes, verduras crudas, etc., etc. »

En cuanto á los vestidos, deben desde luego ser cómodos y anchos, de modo que el cuerpo se encuentre á gusto y que nada estorbe las funciones del organismo. Los higienistas condenan el uso precoz del corsé en las niñas (1).

Locke, siempre rígido, pedía que el niño jugase con la cabeza descubierta y que no llevase nunca vestidos de abrigo. Hasta le parecía bien la idea de hacerle llevar la misma ropa en invierno que en verano. Spencer, por el contrario, opina « que es una locura vestir á los niños ligeramente ». En Francia se imita la moda inglesa en la ligereza del traje y se deja á los niños con las piernas desnudas, y en Inglaterra se toman de Francia las locuras inventadas por el *Petit Courrier des dames*, que recomienda vestidos incómodos é insuficientes. M. Spencer afirma que si el vestido no debe jamás ser tan pesado que produzca un calor abrumador, « debe ser de bastante abrigo para evitar toda sensación de frío. »

(1) Véase M. Fonssagrives, *Éducation physique des garçons*, p. 57.

Otras prescripciones de la higiene. — Además de los preceptos enumerados, la higiene tiene en reserva otros sobre el sueño, sobre el trabajo, sobre las recreos y sobre los castigos y recomienda especialmente la actividad física como medio de compensar el trabajo cerebral y el cansancio de la inteligencia. La actividad es una de las condiciones de la salud. « Se está alimentado, no por lo que se come, sino por lo que se digiere, » decía un médico. Y Trousseau añade : « Se digiere con las piernas tanto como con el estómago. »

Pero en esto la higiene se confunde casi con la gimnástica, de la que nos falta hablar.

La gimnástica. — Generalmente descuidada, pero muy en boga desde hace mucho tiempo en Suiza y Alemania, la gimnástica empieza á entrar en las costumbres escolares. La ley la impone (1) : y varios manuales oficiales han codificado sus reglas (2). Esa enseñanza se organiza poco á poco, y si no cuenta siempre con la competencia de los maestros, responde en todas partes al gusto de los discípulos.

Tengamos solamente cuidado de que el gusto no degenera en vicio. Cuando el pedagogo ha hecho un esfuerzo para introducir en la educación un ejercicio nuevo y ha conseguido su objeto, su papel cambia y tiene con frecuencia que reprimir excesos de celo y que mantener en sus justos límites la enseñanza misma que le ha costado gran trabajo hacer aceptar. Todas las ciencias y todas las artes, sean las que quiera, son

(1) En Francia, la ley del 15 de Marzo de 1850, incluía la gimnástica en el número de las materias facultativas de la enseñanza primaria. El reglamento de 24 de Marzo de 1851 la contaba entre las materias obligatorias de las escuelas normales. El reglamento de 13 de Marzo de 1854 la introdujo en los liceos. Un decreto de 1869 (3 de Febrero) la organizó en los liceos y colegios y en las escuelas normales y primarias. Numerosas circulares han dado instrucciones precisas y útiles. En fin, la ley de 27 de Enero de 1880 hace obligatoria la enseñanza de la gimnástica en todos los establecimientos de instrucción pública de niños, y el decreto de 27 de Julio de 1881 dice : « La gimnástica ocupará todos los días ó, al menos, cada dos, una sesión de la tarde. »

(2) Véase el manual del capitán Vergues.

por su naturaleza invasoras cuando se les ha abierto las puertas de la escuela: no son sino medios, y tratan de hacerse pasar como fines. En los colegios, el estudio del latín, que no hubiera debido ser más que un medio de cultivar el espíritu por la práctica de una lengua extranjera, se ha hecho el fin supremo de la educación y no se ha pensado en otra cosa que en hacer latinistas. Que no suceda lo mismo con la gimnástica, cuyo fin no es hacer gimnastas prodigiosos de fuerza y de agilidad, sino, sencillamente, fortificar y flexibilizar los músculos, regularizar y facilitar los movimientos del cuerpo, dar á los trabajadores órganos vigorosos, preparar á todos los hombres los elementos de una salud robusta y de una larga vida y desarrollar, en fin, las energías físicas como el estudio desarrolla las energías morales.

La gimnástica tiene, sin duda, necesidad de aparatos y esta es una de las dificultades que retardan, por el momento, su organización en las escuelas rurales; pero debe pasarse sin ellos en lo posible, ó por lo menos no abusar. Nada de máquinas demasiado complicadas; nada de artificios demasiado sabios. El informe de la comisión especial creada en 1868, tenía la prudencia de condenar « los ejercicios que exigiesen gran exceso de fuerza y que pudiesen ocasionar accidentes. » Proscribamos de igual modo todas las invenciones, todos los refinamientos que tiendan á transformar la lección de gimnasia en escuela de títeres ó de presentadores de prodigios, así como todos los ejercicios que no se propongan como único fin dar al niño un cuerpo dispuesto para la acción y resistente á la fatiga.

Otros resultados de la gimnástica. — La gimnástica, por otra parte, no se propone solamente el desarrollo físico.

Una observadora penetrante de la infancia, Mademoiselle Chalamet, hace notar que la gimnástica tiene también por objeto, « 1º disciplinar al niño; 2º descan-

sarle del trabajo intelectual y hacer que por esomismo vuelva á él con más desahogo y más provecho (1). »

La gimnástica, en efecto, al regularizar los movimientos del cuerpo imponiéndole evoluciones regulares y rítmicas y actos ejecutados con precisión y prontitud, infunde hábitos de orden y de decisión, cuyo efecto permanece después de los ejercicios que los engendraron y hasta se transmiten del cuerpo al alma por una especie de contagio interior. Este resultado se obtendrá sobre todo cuando las evoluciones de los alumnos van acompañadas de cánticos, como lo recomendaba Amorós, el iniciador de la gimnástica en Francia (2).

Por otra parte, la gimnástica no trabaja solamente para el porvenir, ensanchando y fortificando el pecho, dando agilidad á los miembros y contribuyendo á la salud del niño; ejercita también su acción inmediatamente en el cuerpo, renovando sus fuerzas, y en el sistema nervioso, atemperándole, y produce felices efectos en los estudios porque restablece el equilibrio del organismo y da al mismo tiempo al espíritu más vigor y más elasticidad. La gimnástica, como el juego, coge al niño cansado y excitado por el estudio y por el esfuerzo cerebral, y le devuelve al trabajo intelectual restablecido y dispuesto. Una condición es, sin embargo, indispensable; que la gimnástica no se exceda jamás hasta el límite de la fatiga. Un ejercicio excesivo del cuerpo embota el espíritu, así como un ejercicio moderado le reanima y le refresca. En nuestro tiempo, sobre todo, en que los programas recargados obligan al niño á grandes esfuerzos intelectuales, y en « que un sistema de educación á alta presión, » como dice M. Spencer, exige un gran exceso

(1) Mademoiselle Chalamet, *l'École maternelle*, p. 275.

(2) En el informe del doctor Javal sobre la *higiene de las escuelas primarias*, encontramos la prescripción siguiente: « Evítase hacer cantar á los niños durante los ejercicios gimnásticos violentos y durante la carrera. » Pero esta prohibición no se aplica evidentemente á los ejercicios elementales, evoluciones, etc.

de aplicación, la mezcla de los ejercicios del cuerpo y de los del espíritu es más que nunca necesaria, para restablecer y renovar sin cesar las fuerzas que el abuso del trabajo mental no tarda en agotar.

La gimnástica militar. — No solamente en nuestros días, como pudiera creerse, se ha pensado en ejercitar á los niños en el manejo de las armas.

« He visto ayer, escribía Madame de Sévigné, un niño que me pareció bonito; tiene siete años y su padre le ha enseñado á hacer el ejercicio del mosquete y de la pica, lo que resulta la más bella cosa del mundo. Amaríais á este niño: ese ejercicio le da agilidad y es reflexivo, diestro, resuelto. Prefiero esto á un maestro de baile. »

Es inútil insistir en la utilidad de la gimnástica militar, que es una preparación para cumplir los deberes de ciudadano y un aprendizaje de los hábitos de soldado, al mismo tiempo que presenta la mayor parte de las ventajas que se pueden esperar de la gimnástica. Basta recordar qué lugar ocupan desde hace mucho tiempo los ejercicios militares en las escuelas de Alemania.

La gimnástica para las niñas. — Porque la ley de 1880, en Francia, se ha contentado con imponer la obligación de la gimnástica en las escuelas de niños, no debe creerse que esta enseñanza no conviene á las niñas.

« Las mujeres, decía con razón M. Laisné, tienen necesidad de la gimnástica más aún que los hombres, pues para ellas los obstáculos que la vida civilizada o pone al desarrollo corporal son más numerosos y todavía más funestos (1). »

M. Herbert Spencer combate con vivacidad la pre-ocupación que prohíbe á las niñas los ejercicios físicos y sueña para ellas con una educación tan activa como la de sus hermanos. Las invita hasta á los juegos vio-

(1) Laisné, *Gymnastique pratique*, Prefacio, p. 13.

lentos, á los largos paseos, y á todo lo que puede producir en ellas un robusto desarrollo físico, y hasta desea que crezcan entre golpes y brincos. No hay que temer, añade, que se resientan después la delicadeza ni la conveniencia de sus maneras.

« Por rudos que hayan sido sus caprichos en la sala de recreo de la escuela, no se divierten, de jóvenes, en dar saltos en las calles ni volteretas en los salones. »

No se trata, sin duda, de someter los dos sexos al mismo régimen. Solamente Platón y algunos utopistas de la Revolución francesa han podido soñar, en su locura igualitaria, una educación enteramente común, en la que las niñas se vistieran como los muchachos y, como ellos, montaran á caballo y esgrimieran las armas. No; la naturaleza quiere que se tengan en cuenta las diferencias que ella ha establecido en la constitución física como en el destino social. Debe haber programas especiales y distintos manuales de gimnasia para los dos sexos. No se impondrán á la mujer las carreras prolongadas, los saltos violentos, los ejercicios de fuerza, ni, en una palabra, ninguno de los esfuerzos que no convienen más que á la fuerte musculatura del hombre. Hay que recordar siempre que se trata de un ser delicado y frágil.

Pero, hechas estas reservas, conviene decir que, en las ciudades al menos, las niñas necesitan ser sometidas al régimen de la gimnástica.

« Un muchacho encuentra siempre medio de escapar un poco á la influencia de un mal alojamiento y de una vida malsana pues sale, corre las calles y vive mucho al aire libre. Una niña, por el contrario, es sedentaria, permanece en casa y no se sustrae á ninguna privación. Resulta de esto en seguida para ella una mayor debilidad que no se puede reparar más que por medio de cuidados más enérgicos y más asiduos. ¿Qué médico de los barrios de obreros en las grandes ciudades no ha sentido dolorosamente llamada su atención por esa debilidad muscular, esa fragilidad nerviosa, esa pobreza de sangre que caracteriza á las hijas de las clases inferiores y que las

hacen víctimas, después, de las grandes neurosis, ó mujeres, al menos, incapaces de sufrir impunemente las fatigas de la maternidad? (1) »

Programas oficiales. — No ha sido bastante recomendar y hasta imponer por una ley los ejercicios gimnásticos, sino que en nuestros días se ha formado el programa de esta nueva enseñanza. Ya, en 1872, la gimnástica fué organizada con arreglo á un plan regular en las escuelas de París :

« Las lecciones, fundadas en los principios elementales de la anatomía general, comprenden ejercicios de marcha, de los movimientos simples, de los movimientos combinados con el *xilófero* (2), el manejo de las pesas de hierro, el salto, y para los alumnos de más edad, las paralelas y la escala. Todas las maniobras están acompañadas de un cántico fácil y lento que contribuye á fortificar los músculos de los órganos respiratorios (3).

He aquí el texto del programa oficial establecido en Francia en 1882 :

Clase infantil. — Juegos, corros, evoluciones, movimientos rítmicos, juegos de Mme Pape-Carpantier. Ejercicios graduados.

Curso elemental. — Ejercicios preparatorios. Movimientos y flexiones de los brazos y de las piernas. — Ejercicios de pesas y de barra. — Carrera cadenciosa. — Evoluciones.

Curso intermedio. — Continuación de los ejercicios de flexión de los brazos y de las piernas. — Ejercicios de pesas. — Ejercicios de barra, anillas, escala, cuerda de nudos, barras suspendidas, barras paralelas fijas, viga horizontal, perchas y trapecio. — Evoluciones.

Curso superior. — Continuación de los mismos ejercicios. — Ejercicios de equilibrio sobre un pie. — Movimientos de los brazos combinados con la marcha. — Ejercicios entre dos con la barra. — Carreras. — Saltos. — Ejercicio del bastón (para los varones).

El juego y la gimnástica. — Como se ha dicho muy exactamente, la gimnástica, entendida como

(1) *Revue pédagogique*, 25 nov. 1882. Artículo de M. E. Pécaut.

(2) Instrumento aconsejado por el doctor Tissot en 1870, y compuesto por Laisné en 1873, que tiene por objeto abrir y desarrollar el pecho de los niños.

(3) M. Gréard, *l'Enseignement primaire à Paris*, p. 113.

una ciencia de los movimientos, como un arte sistemático y regular de los ejercicios físicos; la gimnástica, cuando se la introduce en la escuela, no es en ella otra cosa « que una lección más. »

Y como de la actividad física debe decirse sobre todo que para conseguir su objeto debe ser agradable, gustar al niño y adaptarse á sus aficiones, si no entra en ella el placer, no tendrá el efecto saludable que se espera. Desde este punto de vista los movimientos monótonos, artificiales y ficticios de la gimnástica no valen seguramente lo que el esfuerzo libre y alegre de la actividad en el juego.

« De aquí, dice M. Herbert Spencer, la superioridad intrínseca del juego sobre la gimnástica. La verdad es que la dicha es el tónico más poderoso. Al acelerar el movimiento del pulso facilita el cumplimiento de todas las funciones y tiende así á aumentar la salud cuando se tiene, ó á restablecerla cuando se ha perdido. »

Continuando su crítica en regla contra la gimnástica, que sería « radicalmente defectuosa sin el estímulo de la diversión » el pedagogo inglés hace observar que tiene aún otro defecto, que es que los movimientos que impone, necesariamente menos espontáneos que los que resultan de los ejercicios libres, no desarrollan más que una parte del sistema muscular, no ejercitan más que determinados órganos y no llevan consigo, en consecuencia, un reparto igual de actividad entre todas las partes del cuerpo.

La legítima preferencia que M. Spencer concede al juego, á la actividad espontánea del niño, le lleva á la conclusión exagerada y falsa de que la gimnástica es cosa mala, que no puede ser aceptada sino como un expediente, « siendo así que unos movimientos cualesquiera valen más que la ausencia de todo movimiento. »

Estamos lejos de participar de esta opinión y creemos que Laisné era más equitativo en su apreciación cuando escribía :

« Los juegos ordinarios, con sus inconvenientes, sus desórdenes y su falta de correlación, no pueden reemplazar á la gimnástica; pero, recíprocamente, la gimnástica, regular y disciplinada, no debe hacer abandonar los juegos, en los que los niños se entregan á todas las expansiones de su edad. »

Necesidad de los juegos. — No es este el sitio de agotar la cuestión de los juegos, que no interesan solamente á la educación física, pues tienen estrechas relaciones con la cultura de la imaginación y con la educación estética, y tendremos ocasión de hablar de ellos.

Pero bueno es decir desde luego cuánto importa que el niño juegue, desde el punto de vista de su salud, y cuán doloroso sería que la costumbre de jugar desapareciese de las escuelas, como tiende á desaparecer de la vida social.

« El juego al aire libre, que invita á saltar, á correr sin descanso y á gritar á plenos pulmones; que hace circular vivamente la sangre y enrojarse las mejillas; he aquí el agente por excelencia para el desarrollo físico. Los ingleses y los americanos lo saben bien puesto que han hecho del juego una institución nacional. »

Los franceses, por el contrario, juegan cada vez menos, por culpa de costumbres adquiridas en el colegio. También debe atribuirse este mal á los pedagogos que, en general, han desdeñado demasiado los juegos, « esas insignificancias que son el todo en la vida de los niños. » Fräbel es casi el único que ha concedido á este asunto la atención que merece.

« No se debe considerar el juego, dice, como una cosa frívola, sino, por el contrario, como cosa de profunda significación... Por el juego el niño se expansiona en alegría, como se expansiona la flor al salir del capullo, porque la alegría es el alma de todas las acciones en esa edad. »

Los ejercicios del cuerpo en Inglaterra. — La educación física cuenta aún tantos detractores, que no es inútil invocar el ejemplo de diversas naciones.

Nadie pone en duda que la raza anglosajona ocupa la primera fila entre las razas humanas y que su superioridad es debida en parte á su afición á los ejercicios físicos.

Citaremos en este punto el testimonio de un observador penetrante, M. Taine (1) :

« Hay, dice, en Inglaterra, nobles cuya ambición y cuyo régimen son los de un atleta griego. Se imponen un alimento particular; se abstienen de todo exceso de comida y de bebida, se forman los músculos y se someten á un sabio sistema de desarrollo físico... »

« Los juegos son lo primero, decía un maestro de Eton, los libros lo segundo. El niño cifra su gloria en ser buen atleta y pasa tres, cuatro, cinco horas al día en ejercicios ruidosos y violentos. En la carrera, en la marcha durante horas y horas por campos labrados y prados fangosos, pierden los zapatos, caen en el barro y se levantan como pueden... La Universidad es continuación de la escuela. Reina en ella un gusto vivo, popular, casi universal por los ejercicios del cuerpo. Remar, conducir un barco de vela, tener perros para lanzarlos contra una bandada de ratas, pescar, cazar, montar á caballo, guiar grandes tiros, nadar, luchar, tirar las armas, y á cierto tiempo ejercitarse como soldado voluntario; tales son las ocupaciones más interesantes para los jóvenes... Sin duda, la cultura muscular así entendida lleva consigo cierta rudeza de costumbres. Pero en desquite, la vida gimnástica y atlética tiene la doble ventaja de que embota los sentidos y pacifica la imaginación. Además, cuando la vida moral y mental se desarrolla, el alma encuentra un cuerpo sano y sólido. »

No nos disimulamos más que Mr. Taine los defectos que puede engendrar esta preocupación excesiva de la vida física, esta manía del músculo. Hace dos mil años Platón hizo ya un retrato muy poco halagüeño del hombre que sólo ejercita el cuerpo y « que vive en la grosería, sin gracia ni política. » La educación inglesa debe producir con frecuencia hombres groseros pero en compensación endurece el cuerpo y temple el carácter.

Conclusión. — Hace aún muy poco tiempo que la

(1) M. Taine, *Notes sur l'Angleterre*, capítulo IV, *l'Education*.

teoría y la práctica de la pedagogía han puesto los ejercicios físicos en el lugar que les corresponde, y hay ya ciertos espíritus que se alarman por los inciertos progresos de la gimnástica. Se teme, á lo que parece, que las generaciones nuevas « se acostumbren á la obediencia pasiva por el aumento de los ejercicios corporales. » Se llega hasta decir que la educación así comprendida aproxima el hombre á la bestia; pero es seguramente alarmarse sin motivo lanzar un anatema contra la cosa más inocente y más legítima del mundo, como es el desarrollo de la fuerza física. Si fuera necesario escoger entre la inteligencia y la gimnástica, gritaríamos de buena gana: « ¡ Viva la inteligencia! ¡ Abajo la gimnástica! » Pero no hay semejante cosa; la inteligencia no puede menos de salir beneficiada por un ejercicio moderado del cuerpo. En cuanto á pretender que este gusto nuevo por los ejercicios del cuerpo dará por resultado la costumbre de la obediencia pasiva, sería preciso olvidar, para creerlo, la verdad vulgar de que un hombre es tanto más libre y más independiente cuanto más fuerza tiene á su disposición. No hemos visto nunca que en las órdenes religiosas donde más se ha recomendado la obediencia y practicado la máxima *perinde ac cadaver*, se haya pensado en fortificar el cuerpo. El ascetismo y no la gimnástica era lo que en ellas reinaba.

LECCIÓN III

LA EDUCACIÓN INTELECTUAL. — PRINCIPIOS GENERALES.

¿Hay una educación intelectual? — Relaciones de la educación intelectual con la educación física y moral. — Definición de la educación intelectual. — La instrucción y la educación del espíritu. — Métodos de cultura y métodos de instrucción. — Orden del desarrollo de las facultades. — La inteligencia en el niño. — Educación progresiva. — Armonía y equilibrio de las facultades. — Concurso mutuo de las facultades. — Caracteres generales de la evolución intelectual. — El espíritu es un hogar que hay que caldear, no un recipiente que hay que llenar. — Respeto á la libertad y á la iniciativa del niño. — Conviene saber perder el tiempo. — Trabajo atractivo. — Necesidad del esfuerzo. — Desarrollo interior del espíritu. — Medios que hay que emplear. — Desigualdades intelectuales. — Aptitudes especiales. — La misma educación intelectual debe tener un fin práctico.

¿Hay una educación intelectual? — El uso general consiste aún en reservar la palabra *educación* para designar la formación de las costumbres y del carácter. El objeto de la educación *propiamente dicha*, como distinta de la instrucción, es precisamente la cultura de la voluntad y del corazón por oposición á la de la inteligencia (1). Hay, sin embargo, una educación intelectual distinta de la instrucción, aunque la comprende y depende en gran parte de ella.

« El espíritu, decía Locke, es la parte principal de la naturaleza humana y la educación debe referirse sobre todo al interior del hombre. » No se puede du-

(1) M. Marion, *Leçons de psychologie*, p. 49.