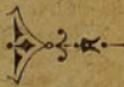
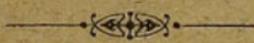


Dr. A. Moraga Porras

---

 Influencia de la Cultura física  
en la formación del Carácter 

  
EDUCACIÓN FÍSICA DE LA MUJER

1.<sup>a</sup> Edición.



12  
SANTIAGO DE CHILE  
IMPRENTA EMILIO PEREZ  
Bandera, 87 á 97

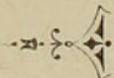
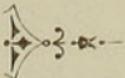
—  
1911

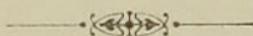
06



Dr. A. Moraga Porras

---

 Influencia de la Cultura física  
en la formación del Carácter 



EDUCACIÓN FÍSICA DE LA MUJER

1.<sup>a</sup> Edición



13019

SANTIAGO DE CHILE  
IMPRENTA EMILIO PEREZ  
Bandera, 87 á 97

—  
1911

77000



---

---

Señor Rector—Señoras—Señores

Creo un deber de mi parte explicaros, á manera de introducción, á qué se debe mi presencia en este recinto, templo del saber, en esta solemne ocasión: vengo á disertar sobre un tema de gran importancia filosófica y pedagógica é igualmente práctica: “sobre la influencia de la cultura física en la formación del carácter.”

Debo á la benevolencia de la Sociedad “Unión de Profesores de Educación Física”, el señalado honor de haber sido elegido como miembro de ella, y, en consecuencia, me he creído en la obligación de venir á compartir con mis consocios en sus tareas. Fuera de lo dicho que constituye un deber, me ha impulsado á obrar en la forma enunciada, el amor que he profesado y sigo profesando á la ciencia y en especial á la “Cultura” implantada en forma científica; labor que se proponen, venciendo

obstáculos de todo género, los profesores de Gimnasia. Es, pues, un sentimiento de gratitud á los profesores y de simpatía á todo cuanto propende á la Educación Nacional, lo que me ha traído principalmente aquí.

Reconozco demasiado mi insuficiencia para abordar una tesis de tanta significación científico-práctica; y, apesar de esto, confiado solamente en vuestra benevolencia, me presento ante vosotros lleno de confianza y entusiasmo, porque sé de antemano que cuento con vuestra bondad para oirme. No voy á deciros novedades científicas que vosotros ignoréis; sólo pretendo presentaros un problema social y moral, á la luz de la verdad, sin que me guíe otro propósito que el bien público y el interés sintetizado en el progreso de la Ciencia en mi Patria.

Yo creo sinceramente, Señores, que uno de los fines fundamentales de la Educación Moderna es formar el carácter, y, comprendiendo que no hay un medio más hacedero de conseguirlo que implantar entre nosotros la “Cultura Física Científica”, he querido daros una prueba de mi amor al estudio, de mis agradecimientos á la “Unión de Profesores” y de mi especial deferencia hacia todos vosotros, emitiendo mis ideales acerca de la Gim-

nasia como educadora del carácter, ante una colectividad tan culta, tan amante del progreso científico y tan benévola.

Contando, pues, con vuestra aquiescencia de antemano y con vuestra reconocida amabilidad, voy á entrar en materia.





---

# INFLUENCIA DE LA CULTURA FÍSICA

En la formación del Carácter

---

## I

Tócame, primero, echar una mirada á los campos de la Cultura y comparar el presente con el pasado; analizar en forma general, lo que fué y lo que es en la actualidad, nuestra Cultura Nacional.

La Cultura de antaño, *casi exclusivamente mnemónica*, propendía, por lo común, á sugerir ideales de la misma especie, los que á fuerza de repetirse dejaban en la memoria imágenes—recuerdos ó *asociaciones virtuales é indeterminadas*; ideales—sentimientos, no concretos ó poco objetivos, que vivían en la memoria generalmente poco tiempo, á pesar del esfuerzo intelectual que importaban, tanto para comprenderlos como para recordarlos. De esta suerte, dicho sistema, nutría el espíritu con un caudal de conocimientos más ó menos considerable, é igualmente eran cultivados hasta volverlos susceptibles de ser reproducidos mnemómicamente; apenas se recordaba la primera palabra de la enseñanza así

dada. Y, como en la generalidad de los casos estas enseñanzas no podían ser aplicadas prácticamente ó traducirse en acciones, resultaba: que la cultura en cuestión formaba hombres muy sabios (?), á veces, pero incapaces de aplicar los conocimientos adquiridos *experimentalmente*, con el fin de utilizarlos cuando era necesario.

Era, pues, la cultura de otros tiempos casi exclusivamente teórica y á propósito, en consecuencia, para formar hombres más ó menos ilustrados, *más bien que de acción*.

La Cultura de ogaño, es bien diferente; sino es completamente objetiva y práctica, tiende á serlo. En efecto, psicológicamente mirada, entraña: la sugestión y cultivo de ideales conscientes hasta crear hábitos inconscientes, ó sea, de ideales concretos y determinados, que, á fuerza de cultivarse, se traducen como hábitos ó costumbres; el paso de lo apreciable por nuestros sentidos y nuestro cerebro, á lo automático, para decirlo todo de una vez. Esta enseñanza implica imágenes—recuerdos ó *asociaciones reales* y en consecuencia se comprende y rememora, sin esfuerzo intelectual y es susceptible de reproducirse después, fácilmente.

El hombre así cultivado, no sólo se da cuenta perfectamente de lo que sabe, sino que es capaz de traducir sus conocimientos en actos; sino en todos, en la mayor parte de los casos.

\*

Mas, no basta poseer conocimientos teóricos y prácticos; no basta poder exteriorizar lo que se ha

aprendido en acciones voluntarias; hay necesidad de ir todavía más allá, tratándose de aprovechar las enseñanzas adquiridas: queda que librar la batalla por la vida, que suele ser dura y terrible. Y, para conseguir vencer los obstáculos que á cada instante encontramos en nuestro camino, es preciso contar con una atención constante y sobre todo, con una voluntad firme, reflexiva, decidida, perseverante y dueña de sí misma: *educar el carácter*.

Y bien; *este último desiderátum* de la cultura moderna se llena, *debida y eficientemente*, por medio de la Gimnasia científicamente implantada, mejor que de ninguna otra manera.

\*

En suma hay, pues, entre la cultura de antaño y la de ogaño una gran distancia recorrida, que, con el tiempo llegará á ser quizá inconmensurable; una separación tal—repito—que miradas ambas, sintetizadas en sus métodos, resulta la primera casi invisible al lado de la segunda; en fin, se ha operado entre las dos una evolución que implica un adelanto científico innegable, tan evidente como la luz del día y la verdad científica misma. Esta evolución importa, pues, la habilitación del hombre para la lucha por la vida y el doctrinamiento moral de su voluntad para vencer en esta lucha: *la formación del carácter, repito una vez más*.

## II

Pero, antes de entrar más de lleno en materia, séame permitido dilucidar, primero, una cuestión previa: dar á conocer lo que es el carácter.

En el lenguaje común, “nuestra manera de ser” constituye el carácter. En mi sentir, esta definición, no es completa; hay que agregarle la palabra “habitual” y entonces resulta más exacta. En efecto la manera habitual de ser, de obrar ó de querer, psicológicamente hablando, sintetiza el carácter, ó sea, *la característica de la personalidad consciente*, que importa la costumbre del sujeto.

Formar el carácter significa, pues, inculcar hábitos que viven y forman parte del sujeto y constituyen signos inequívocos de su personalidad consciente.

Mas, como los hábitos adquiridos entrañan, *per sé*, las enseñanzas sugeridas y cultivadas eficientemente, se sigue: que, en el fondo, la formación del carácter importa, la creación de asociaciones intelectivas (imágenes—recuerdo de los ideales enseñados) á expensas de la voluntad; pues los ideales—sentimientos así sugeridos y cultivados, de conscientes que eran pasan á ser inconscientes, y, pueden ser conocidos y reproducidos, esto es, entendidos y rememorados, por orden de la facultad volitiva.

Es así cómo la voluntad, despertando ideales que en la esfera fisiológica é intelectual envuelvan las enseñanzas, sea que éstas vivan en la memoria en forma de asociaciones conscientes ó inconscientes, llega á ser el árbitro de las acciones humanas y á sintetizarse en ellas como el estimulante por excelencia de su ejecución, sin el cual no nos sería dado exteriorizarlas en forma de actos ó acciones.

En suma, si el hábito de querer implica el carácter y éste á su vez, una acción voluntaria, inconsciente ó automática que fué primitivamente consciente

se sigue: que la voluntad, siendo el motor de lo físico y de lo psíquico, eficientemente cultivado ó nó, es al mismo tiempo, el fundamento psico-físico de nuestro modo de ser ó de nuestro carácter. Por esto, cuando en el curso de estas páginas hable de cultura de la voluntad debe comprenderse, que me refiero igualmente á la del carácter.

### III

Entrando, ahora, en materia veamos en qué consiste la influencia de la cultura física en la formación del carácter, ó sea, el valor de la Gimnasia Pedagógica como educadora de la voluntad.

Como vosotros sabéis, la Gimnasia, mirada desde un punto de vista general, suele definirse: "Ciencia de los movimientos razonados que tiene por objeto el desarrollo higiénico y regular del cuerpo." En mi sentir, esta definición no es completa, puesto que, no deja ver bien claro el papel de la voluntad; que, como se sabe, puede estimarse fundamental. Más exacta y completa me parece la que sigue: *Ciencia de los movimientos coordinados y ordenados convenientemente en forma de ejercicios, con el fin de perfeccionar las potencias físicas y las facultades intelectivas, á impulso de la voluntad.* Y, tan cierto es esto, que me bastará hacer el análisis fisiológico y psicológico de un movimiento gimnástico para probar la verdad que la citada definición encierra.

Analizando en la forma dicha un movimiento gimnástico, puede verse: que está formado, en la esfera física, por *una excitación* de la sensibilidad producida por la voluntad que se traduce en una

sensación y que transmitida á los centros nerviosos (médula y cerebro) se coordina en forma de *percepción sensorial* y se refleja al nivel de los centros convirtiéndose en *una reacción* que implica la contracción muscular y en la esfera intelectual de una impresión igualmente voluntaria que se expresa por *un sentimiento* que importa una asociación ó imagen—recuerdo de la impresión, la cual se graba en la conciencia una vez percibida por *una idea* que sintetiza un pensamiento que pueda exteriorizarse: por *una volición*. En síntesis, un movimiento reflejo consta: de una excitación, una percepción y una reacción sensitivo—motoras y de un sentimiento, una idea y una volición idio-motoras; de dos procesos confundidos en uno de orden psico-físico, despertados por la voluntad.

Pero, la facultad volitiva (esto es, de querer ó no querer) al despertar las imágenes sensitivo—motoras ó idio—motoras de un movimiento, tiene que vencer no pocos obstáculos que implican esfuerzos de atención, coordinación, orden, disciplina, reflexión, decisión, iniciativa, perseverancia y que pueden estimarse como cualidades volitivas, susceptibles de sintetizarse en la energía y dominio de sí mismo que, en la actualidad son prenda segura del carácter.

De ahí que, en el curso de este estudio, considere, como prendas de una voluntad cultivada la eficiente—mente ó como rasgos de un buen carácter los hábitos de disciplina, orden, atención, valor, reflexión, etc., en una palabra, de todas y cada una de las cualidades voluntarias ya enunciadas.

En resumen, la Gimnasia, sintetizada en el movimiento voluntario ordenado y coordinado científica-

mente importa: diversos ejercicios compuestos de movimientos despertados á impulsos de la voluntad y que entrañan otros tantos procesos psico-físicos puestos en actividad, de acuerdo con ciertos fines y con el concurso de la atención y demás cualidades volitivas, que significan igualmente prenda de un buen carácter.

#### IV

Conocido un movimiento gimnástico en su esencia como un proceso psico-físico, falta averiguar cómo debe cultivarse para que contribuya á formar el carácter.

Si en realidad hay en un movimiento, dos procesos que se verifican á un mismo tiempo, el uno que encuadra la acción voluntaria fisiológica puesta en acción y por consiguiente la actividad nerviosa y muscular y el otro, el acto volitivo psicológico y en consecuencia la actividad intelectual y volitiva propiamente dichas; no cabe duda, que su cultura ha de tender á perfeccionar lo físico y lo psíquico, en la forma conocida, es decir, haciendo pasar lo consciente á lo inconsciente, ó en otras palabras, procurando que los movimientos gimnásticos que constituyen la base de los ejercicios de la misma especie, una vez conocidos por los educandos, se repitan más y más hasta que lleguen á ser automáticos y sintetizar hábitos ó costumbres.

De esta suerte se cultivarán los ejercicios hasta que se conviertan en automáticos ó que impliquen, de un lado, hábitos de facilidad, destreza, agilidad, economía, elegancia, etc., en los movimientos, y de

otro, atención, reflexión, desición, perseverancia, orden, coordinación, valor, iniciativa, etc., en una palabra, voluntad y carácter enérgicos que importen el dominio de sí mismo.

En resumen, la cultura eficiente de los movimientos gimnásticos supone la creación de buenos hábitos voluntarios en la esfera psíquica y física, costumbre, que entrañan un buen carácter.

## V

Mas, no todos los movimientos gimnásticos doctrinan la voluntad y las facultades psico-físicas de la misma manera; unos son más educadores que otros, según la facilidad mayor ó menor de su ejecución. Hay que distinguir, pues, como educadores entre los ejercicios *sencillos* y *los combinados*: los primeros, implicando movimientos ligados forzosamente entre sí, salvo ecepciones, cultivan poco la voluntad y las potencias psíquicas, pero sí las mecánicas y los segundos, entrañando diversos movimientos no ligados entre sí, han menester de un esfuerzo psíquico y volitivo considerables, lo que contribuye en alto grado á hacerlos educadores de la voluntad, como se comprende. La razón psicológica, es la siguiente: los sencillos se graban fácilmente en la memoria como imágenes—recuerdos reales, é importan pensamientos fáciles de comprender y rememorar, por cuanto son ideales concretos que representan un objeto cuya reproducción significa la recordación *de asociaciones de la misma especie*, mientras que los combinados implicando *asociaciones de diversas clases*, forzosamente han menester

de mayor esfuerzo psíquico para ser comprendidos y recordados y en consecuencia, pueden considerarse como buenos educadores de la voluntad, ya que ésta tiene que vencer más obstáculos para despertarlos y rememorarlos.

De lo dicho anteriormente, se deduce: que, según se cultiven ejercicios sencillos ó combinados de preferencia, se doctrina mejor las potencias físicas ó las facultades psíquicas; el músculo ó la voluntad, para decirlo todo de una vez.

En resumen, para educar el carácter, es necesario implantar en las aulas, de preferencia, ejercicios combinados, y, si se desea solamente doctrinar especialmente el sistema muscular, se elegirán los sencillos, particularmente; ya que de la clase de movimientos cultivados depende, la creación de hábitos psicológicos ó fisiológicos.

## VI

Réstame aún hablar, en esta primera parte, de las condiciones que debe llenar un sistema de cultura física entre nosotros.

De un modo general, puede decirse, que, el mejor sistema gimnástico es aquel que educa más fácilmente el carácter.

Mas, para implantar un sistema de cultura física, en nuestro país, es necesario tener presente, que, debe procederse de acuerdo con las costumbres nacionales é igualmente, con las aptitudes y capacidad de los educandos, ó sea, con la complexión psico-física de los mismos. Obrar de otra manera

en materia de educación, es exponerse á no sacar todo el provecho posible de la cultura y á sufrir las consecuencias de la fatiga física y mental, que todo sistema gimnástico debe prever y evitar en consecuencia. Antes de adoptar un sistema de cultura física es preciso, pues, conocer la constitución psico-física del pueblo en que se va á implantar. Aplicar un sistema gimnástico sin tomar en cuenta esta condición que es fundamental, es en mi sentir, no cultivar al niño de acuerdo con la ciencia; exponerse á no sacar el fruto debido de la educación; marchar, en una palabra, sin rumbos en materia de enseñanza.

Ahora si un sistema gimnástico exige, como condición *sine qua non* para ser implantado, estar de acuerdo con las aptitudes y capacidad de los educandos, ó sea, con la complexión psico-física de los mismos se sigue: que, *científicamente hablando, un sistema gimnástico determinado no puede servir en todas partes, puesto que los alumnos no tienen la misma complexión psico-física por doquiera.* Fuera de esto, un método de gimnástico exclusivo, aún el elegido para una colectividad que posea las condiciones dichas relativas á la constitución, no es aplicable todavía á niños que sean de distinto sexo y de talla diferente é igualmente, á los que no llevan un género de vida más ó menos igual; pues, en todos esos, la constitución, no es la misma y en consecuencia, las aptitudes y capacidad física y mental tampoco. De ahí que, un sistema gimnástico científico, no pueda implantarse de un momento á otro, como medio de cultura, en un país formado de hombres de distintas razas y complexiones diferen-

tes; es necesario, ante todo, adaptarlo á las necesidades nacionales (si se me permite la expresión), y formarlos tomando por base alguno de los sistemas conocidos, agregándole ó quitándole los ejercicios que el profesor, de acuerdo con el médico escolar, estimen convenientes.

Porque ¿cómo cultivar de la misma manera al fuerte y al débil, al hombre y á la mujer, al que habita un clima frío y al que vive en un clima templado etc., siendo que todos tienen constituciones y hábitos diferentes?

Todo esto nos está diciendo á voces, que, es necesario implantar, hoy, un método de gimnasia que esté de acuerdo con nuestras necesidades, aptitudes y con la complexión psico-física de los habitantes de una nación.

Lo que precede nos enseña, porqué la adopción de un sistema gimnástico especial, en nuestro país, que tuviera por base uno de los sistemas conocidos, sería mucho más conveniente que la implantación de uno de los ya adoptados, *como método exclusivo*, en otras partes y aquí mismo.

## LA GIMNASIA SUECA

### Como Educadora del Carácter



Aunque para los suecos la gimnasia “es un medio y no un fin”, no es posible considerarla así en la actualidad; ya que, como todo el mundo sabe hoy, la cultura física lleva aparejada la de orden psíquico.

En efecto, si la gimnasia propende á perfeccionar las facultades psico-físicas, como es de regla, no puede estimarse como un sistema higiénico únicamente, sino igualmente como uno psíquico ó psicológico: como un cultivador de las potencias mecánicas y de las facultades intelectivas á influjos de la voluntad. Tiene, pues, la gimnasia, dentro de la misma concepción sueca, uno ó más fines; en efecto propende, desde luego, á doctrinar estética y armónicamente el cuerpo y en consecuencia, repito, á cultivar la inteligencia y la voluntad, ya que lo físico y lo psíquico se verifican á un mismo tiempo, sintetizados en un acto muscular ó en un movimiento gimnástico.

De lo expuesto se deduce, en buena lógica, que, la acepción sueca, psicológicamente mirada, no es verdadera, pues, el sistema de Ling, es también educador de la voluntad y de la inteligencia al mismo tiempo que del cuerpo; tiene, pues, sus fines materiales y formales, aunque estos últimos no sean muy acentuados, como vamos á ver.

La característica del sistema sueco, es: estar constituido casi exclusivamente por movimientos sencillos, que, ejercitados eficientemente no demandan gran esfuerzo intelectual y volitivo, pero sí no escasa actividad muscular: crea más bien buenos hábitos fisiológicos que psicológicos.

---

Voy, pues, á analizar del punto de vista de la cultura de la voluntad, los principales ejercicios fundamentales de la gimnasia sueca.

En primera línea y después de los preliminares ó preparatorios vienen “los ejercicios de piernas”; desplazamiento de los miembros inferiores, estaciones y semi-estaciones con separación de las piernas, elevaciones y flexiones de las rodillas, id. alternativas sobre la punta de los pies, de á fondo hacia adelante y atrás y de estos mismos ejercicios combinados entre sí. (1)

Los ejercicios dichos, si demandan una actividad muscular bien marcada no exigen sino un insignificante esfuerzo cerebral, en otras palabras, si doctrinan las potencias mecánicas en forma más ó menos intensiva no hacen otro tanto con las intelectivas y volitivas; pues estando compuestos, como están, de movimientos sencillos y combinados fáciles de ejecutar y que en consecuencia no demandan un esfuerzo de la inteligencia y voluntad considerables, tienen poca fuerza educativa. Sin embargo, los ejercicios combinados, justo es reconocerlo, poseen, sin duda, una eficacia más marcada como doctrinadores del carácter que los sencillos; pero, como no son muy variados y se cultivan siempre más ó menos en la misma forma é igualmente, son fáciles de ejecutar, no demandan—repito—un esfuerzo psíquico intensivo, sino limitado, y por eso no pueden estimarse como buenos educadores de la voluntad, sino como débiles cultivadores de la facultad de querer. Y, esto se comprende muy bien si se tiene presente, que, aún en el caso que estos ejercicios exigieran una actividad psíquica considerable, el hecho de ser

(1) La marcha y el salto forman parte de grupos especiales que serán estudiados después.

poco numerosos, más ó menos similares y *ser repetidos casi siempre en las mismas condiciones* implica una pérdida de su poder educativo; puesto que los obstáculos diversos que la voluntad tiene que vencer para despertar las facultades psico-físicas, son los que los hacen educadores, y, en el caso en cuestión, si existen en un principio, luego desaparecen por el cultivo, en virtud de la tendencia de hacer pasar lo consciente á lo inconsciente, que la educación importa.

En consecuencia, los ejercicios enunciados, si pueden doctrinar más ó menos activamente las potencias mecánicas, de poco sirven como educadores del carácter, dada su naturaleza y la forma en que se practican casi siempre.

---

La segunda clase de ejercicios fundamentales de la gimnasia sueca, son los que se denominan “de extensiones dorsales”, que comprenden: “la extensión del dorso sobre la espaldera, y, en esta posición ejecutar flexiones y extensiones alternativas de las piernas, elevaciones sobre la punta de los pies, y combinaciones de estos ejercicios entre sí como flexiones del cuerpo hácia atrás con los brazos levantados y con apoyo de los riñones ó sin él.”

Estos ejercicios, que, en mi sentir, me parecen más á propósito para formar parte de la Gimnasia Médica más bien que de la Pedagógica, puesto que se proponen enderezar la columna vertebral; mirados del punto de vista pedagógico, son más propios para cultivar las potencias mecánicas que

la voluntad é inteligencia; puesto que, si bien exigen un mayor grado de atención é intelección que los precedentes no importan sino un esfuerzo mediano de la voluntad y de la atención; más, como se repiten casi siempre en la misma forma, no inculcan costumbres voluntarias que impliquen una acción psíquica más ó menos intensiva, sino más bien hábitos que propenden al cultivo eficiente de los músculos, de precisión, destreza, soltura, etc.

En suma, “las extensiones dorsales” y los demás ejercicios pertenecientes á este grupo cultivan mejor los músculos que el cerebro, lo físico antes que lo psíquico y en consecuencia, no pueden estimarse como á propósito para formar el carácter.

---

Vienen en seguida “los ejercicios de suspensión” que tanto han dado que hablar á los hombres de ciencia, considerados del punto de vista higiénico; cuestión que no me es dado desarrollar, por cuanto saldría del cuadro que me he trazado. He aquí los principales: “suspensión oblicua en la barra por los brazos con apoyo de los pies y en esta situación verificar flexiones de los brazos, elevaciones ó flexiones y extensiones de las piernas; suspensiones oblicuas hacia atras, id. transversales con progresión de las manos intensificadas por la inclinación de la barra; id. alternativas con una mano elevándose sucesivamente á cada lado de ella; en fin, ejercicios de trepar escaleras y cuerdas.”

Los ejercicios de suspensión (descartada la controversia de si son ó no higiénicos) pueden estimarse en

tesis general, mas intensivos que los precedentes y demandan en consecuencia un esfuerzo físico y psíquico mayor; pues, aunque no son numerosos, ni se cultivan de distinta manera que los anteriores, presentan cierta dificultad, sobre todo algunos, para ser ejecutados en el terreno. Sin embargo, no puede decirse, por esto, que impliquen, fuera de una atención mas esmerada una actividad intelectual y volitiva muy considerables. En efecto, si su ejecución exige no poca precisión, soltura, fuerza y destreza, no demandan un esfuerzo intelectual y voluntario intensivos sino limitado, que se expresa por un poco de reflexión y coordinación principalmente. De ahí que, eficientemente cultivados puedan considerarse, cuando se practican científicamente, como educadores mediocres de algunos razgos del carácter.

En consecuencia, los ejercicios de suspensión según la forma en que se cultiven, pueden estimarse como un tanto educadores de la voluntad é inteligencia.

---

“Los ejercicios de equilibrio” tienen, en el sistema sueco como en otros, un rol muy importante como educadores; ya que su ejecución, en un gran número de casos importa un doctrinamiento enérgico de la voluntad y al mismo tiempo de las demas facultades, así como de la atención. He aquí los principales: “equilibrios sobre la punta de los pies, marcha sobre una viga, id. sobre la barra colocada á diferentes alturas, etc.”

La ejecución de estos movimientos, muchos de ellos difíciles de practicar, exige, por lo comun, un

esfuerzo intelectual y volitivo aun mas considerable que en los de suspensión. En efecto, en tal caso, no sólo es necesario la agilidad, soltura y destreza musculares, sino un grado de coordinación bien entendido, cierta audacia y valor que hacen vencer los obstáculos y un poco de decisión y dominio de sí mismo. De suerte que, cultivados estos ejercicios científica y eficientemente, contribuyen de un modo eficaz á educar la voluntad y por consiguiente, el carácter.

En suma, no puede ponerse en duda que los ejercicios de equilibrio del sistema sueco, son educadores de las facultades psico-físicas y por ende de la facultad volitiva.

---

Merecen un párrafo especial los ejercicios de salto que, lógicamente pertenecen á los fundamentales del primer grupo. El salto educativo sueco, comprende: “las extensiones sobre la punta de los pies y flexiones de las piernas sin demandar el desplazamiento del tronco ó de los brazos para mantener el equilibrio; los saltos en el mismo sitio hacia adelante, atras, á los lados y después sobre una cuerda á diferentes alturas; en fin, los con punto de apoyo, en el caballo, cajón ó en otro aparato similar.”

Analizado el salto sueco como educador solamente y prescindiendo de la apostura especial que entraña mala para unos por no ser natural y buena para otros por ser educativa—yo creo, que, no puede negársele este carácter. Y, en efecto, apesar de la manera de ponerlo en práctica, *siempre más ó menos en la misma forma*, lo que le quita en

parte su fuerza educadora, no puede ponerse en duda, que, aún así cultivado, doctrina la voluntad tanto ó más que los ejercicios de equilibrio. En efecto, desde luego las diversas posiciones preparatorias que implica demandan cierto esfuerzo intelectual y volitivo é igualmente la verificación del salto entraña, mientras más obstáculos se opongan, más esfuerzo de coordinación, agilidad, reflexión, decisión y no poco valor y sangre fría, á veces. De suerte que, eficientemente cultivado puede inculcar buenos hábitos que entrañan un doctrinamiento de la voluntad, sino intenso, *á causa de la forma en que el salto se practica*—repito—por lo menos mediano. De ahí que se le considere ó mejor, deba considerársele, como uno de los ejercicios de la gimnasia sueca más educadores de las potencias psico-físicas.

En suma, el salto, es, sin duda, por las razones aducidas, sino un cultivador intensivo de la facultad de querer (dadas las condiciones apuntadas), un medio de formar el carácter, ó más exactamente, algunos rasgos del mismo, aunque no en una forma intensiva, repito.

Por último los demás ejercicios fundamentales del sistema sueco: “de los músculos dorsales, id. de los anteriores, id. de los laterales, id. respiratorios,” tienen una importancia especial como educadores de las potencias mecánicas ó fisiológicas, pero pocas como cultivadores de las facultades psicológicas y de la voluntad. De ahí porqué no me ocupo particularmente de ellos, por no ser educadores del carácter.

---

En resumen, la gimnasia sueca propende, más bien al desarrollo armónico y estético del cuerpo que á la cultura de la voluntad é inteligencia, sin descuidar estas últimas; á formar hombres sanos, fuertes, ágiles, diestros, resistentes, bellos, antes que dotados de una voluntad firme, reflexiva, perseverante, etc., ó de un carácter enérgico: doctrina en consecuencia *desigualmente* las potencias psico-físicas, dándole una importancia mayor á lo *físico* que á lo psíquico. De suerte que, científicamente hablando, el sistema sueco envuelve varios fines: materiales ó fisiológicos, entre los que se hallan los de orden estético, formales ó psicológicos entre los que se comprenden los de orden moral.

De otro lado contribuye, desarrollando el hábito de observación que es fuente de experiencia, á inculcar el de atención que tanta importancia tiene como medio de poner en actividad las potencias psico-físicas y especialmente la voluntad.

Apreciando la Gimnasia sueca como sistema de cultura de elección, se puede decir en conclusión: que debe preferirse hablando en general, para los casos en que es necesario cultivar las potencias físicas preferentemente y en forma fácil y aún en lo que se desee modificar el sistema de acuerdo con la edad, sexo, talla, constitución, carácter, etc., de los educandos; ya que de otra manera, tratándose de nosotros, no nos será dado, en mi sentir, adaptar el sistema á nuestras aptitudes y hábitos. Mas dadas las tendencias de la enseñanza moderna que tiende á educar la voluntad tanto ó más que el músculo, escusado me parece agregar, que, el sistema en cuestión, no puede estimarse como *el desi-*

*derátum* de los tiempos que corren: ya que, como queda demostrado, no propende en manera alguna á formar el carácter en la forma que hoy necesitamos, *sino limitada y moderadamente*: en vez de crear hombres enérgicos y dueños de sí mismo, forma cuando más, ciudadanos bien desarrollados dotados de cierto grado de reflexión, audacia y coordinación, etc.

## LA GIMNASIA ALEMANA

### Como Educadora del Carácter



La característica del sistema de cultura física alemán, es la siguiente: educar las facultades psíquicas y las potencias físicas más ó menos en las mismas condiciones—tan intensamente unas como las otras—por medio de ejercicios muy variados, sencillos y combinados, *en forma científica*, yendo de lo fácil á lo difícil y con un fin fisiológico, estético, psicológico y moral.

Los ejercicios que constituyen la Gimnasia alemana, son los siguientes: “los de movimientos libres, los ordinales y juegos gimnásticos, los que se practican con aparatos portátiles y en aparatos fijos, en fin, los de natación.”

Voy á analizar cada una de estas clases de ejercicios, á la luz de la ciencia, á fin de averiguar su valor como educadores del carácter.

### EJERCICIOS LIBRES

Los ejercicios libres del sistema alemán, son de dos clases: sin y con aparatos portátiles. Entre los primeros, se cuentan: los muy variados de movimientos de piernas, tronco, brazos y cabeza, consistentes en flexiones, extensiones, elevaciones, circunducciones, etc., y entre los segundos, las diferentes posiciones de los palos y bastones en relación con el cuerpo, (al frente, adelante, atrás, en la posición alta ó baja, oblicua ó vertical, etc.)

Los ejercicios libres son sencillos ó combinados, y de ahí su importancia mayor ó menor como cultivadores de las facultades psico-físicas. En efecto, los ejercicios de movimientos libres, no demandando una actividad voluntaria é intelectual especial, pues fácilmente se comprenden y se ejecutan, no son educadores del carácter, pero sí de las potencias físicas, y, eficientemente cultivados, inculcan hábitos de atención, ligereza, agilidad, soltura, resistencia y destreza.

Los de movimientos combinados son, indudablemente, más difíciles de ejecutar y exigen una actividad voluntaria y psíquica mucho mayor; pues, para comprenderlos, recordarlos y repetirlos, necesitan gastar los educandos un esfuerzo muy superior. Cultivados en forma eficiente, tienden á formar hábitos de atención, coordinación, orden y rememoración, además de los de naturaleza física ya enunciados.

Por último, los libres con aparatos portátiles, no sólo exigen un mayor esfuerzo de atención é intelectual, así como de volición, sino también uno mus-

cular más intensivo. De ahí que sirvan como medios aún más educadores de la voluntad y de las potencias físicas que los precedentes. Son, pues, ejercicios cultivadores del carácter, en cuanto propenden á inculcar hábitos de atención, coordinación, orden y aún de reflexión, fuera de los relativos á la agilidad, destreza, soltura, resistencia y fuerza.

En suma, el sistema alemán posee, en la aplicación de los movimientos libres, un medio excelente de cultivar las potencias psico-físicas; pues, además de estar constituido por una variedad de ejercicios graduados en su forma é intensidad de distinta manera, deja al profesor en libertad para formar un programa científico de cultura según las aptitudes y capacidad de los educandos.

#### EJERCICIOS ORDINALES

En síntesis, estos ejercicios, consisten: en la formación y transformación de las filas de distintas maneras; formación de la columna de frente y de flanco de diversos modos; marchas y contramarchas diferentes; transformación de la columna de flanco en línea de flanco; carreras por línea y por columna de flanco; enfilaciones y conversiones, etc.

Los ejercicios ordinales, siendo distribuidos en su forma é intensidad de una manera científica, puesto que están ordenados y reglados de acuerdo con los programas que implican ejercicios moderados é intensivos, á elección, pueden estimarse, por lo tanto, como susceptibles de ser ejecutados de una manera moderada é intensiva; en el primer caso, podrían significar un esfuerzo voluntario é intelectual insig-

nificante y en el segundo, una actividad psico-física más pronunciada. En otros términos, pueden hacerse más ó menos educadores de la voluntad, según los ejercicios elegidos en los programas. Cultivan, pues, las potencias psíquicas y físicas, creando, cuando han sido repetidos en forma eficiente, hábitos de atención, orden, coordinación y disciplina, además de los fisiológicos enunciados anteriormente.

(1) Son, pues, buenos educadores de la voluntad ó mediocres, según la forma en que se cultiven ó más exactamente según los ejercicios de elección para el programa.

#### BAILES GIMNÁSTICOS

Son séries de ejercicios que corresponden según su formación—de marcha, de carrera, de danza, de canto, etc.,—á las estrofas de canciones nacionales.

Los bailes, siempre que sean constituídos por ejercicios más ó menos sencillos, aunque no sean muy educadores de la voluntad é inteligencia, en tal forma, convienen en las aulas, sobre todo á niños de corta edad. Formados por ejercicios muy difíciles, aunque educadores intensivos de las facultades psíquicas, no son recomendables á los niños menores de doce años; pues implican un desgaste considerable de la energía psíquica, inútilmente. Por eso, *aplicados caprichosamente* como es frecuente, pueden no ser convenientes en muchos casos; pues,

(1) Además, los alemanes hacen también una combinación de ejercicios libres y ordinales.

además de fatigar los músculos, fatigan igualmente el cerebro y por ende la inteligencia. Más, las danzas, *cultivadas convenientemente*, es decir, en forma científica, pueden inculcar hábitos de atención, coordinación y reflexión, además de agilidad, soltura, elegancia y gracia en los movimientos. Son, pues, de mucho valor educativo, sobre todo para las niñas, cuando se practican al compás de la música, con tal que se cultiven de acuerdo con las aptitudes de las mismas.

Respecto á ejecutarlos acompañados del canto, no me parecen convenientes, por muchas causas desfavorables á la respiración.

#### JUEGOS GIMNÁSTICOS

Los juegos constituyen, en mi sentir, una de las bellas adquisiciones del sistema alemán; pues, además de ser educadores de la voluntad, inculcan otros gustos á los niños que llegan á ser, en ocasiones, otros tantos ideales de los mismos.

Los juegos, imponiendo á los educandos ciertas reglas que tienen estrictamente que cumplir, despiertan, generalmente, entre los niños, una actividad psico-física bien marcada, que implican los esfuerzos gastados por los mismos en la obtención del triunfo. Durante el juego, la voluntad del niño debe estar pendiente, tanto de no gastar su esfuerzo á fin de alcanzar la victoria de su equipo ó de su bando, como de observar y hacer cumplir el Reglamento á los del partido contrario; dos obligaciones que le imponen un esfuerzo continuado de atención, coordinación, disciplina y á veces de reflexión. Y,

como tiene que juzgar los actos de sus contrarios de conformidad con una regla igual para todos y defender su equipo, que es su causa, en la mejor forma posible, deponiendo su egoísmo y anteponiendo en todo caso, el interés de su bando al personal, acontece; que de esta manera, á fuerza de repetir los mismos actos llega, el niño, á adquirir hábitos de equidad y espíritu de solidaridad que importan el cumplimiento del deber, que tanto vale siempre.

De otro lado, comparando los ejercicios de uno y otro equipo, de acuerdo con las reglas establecidas, aprende á razonar y se acostumbra á juzgar con conocimiento de causa.

Entre los juegos educadores de la voluntad hay algunos más intensivos que otros, los cuales deben aplicarse solamente cuando convenga, esto es, de acuerdo con la ciencia, y nó *caprichosa é inopinadamente*, como sucede á veces, de esta clase son el football, que, siendo el de más importancia como educador, es demasiado intensivo y sólo conviene en ciertos casos, que el profesor de acuerdo con el médico escolar, deben conocer y saber apreciar debidamente. Los menos intensivos, son: los de movimiento, de imitación, rondas, de pelota (tennis, basket-ball, etc).

Mas, si los juegos son, generalmente, buenos educadores de la voluntad y del carácter, tienen el inconveniente de no implicar movimientos bien reglados, sino irregularmente coordinados en cuanto á su ejecución, y, por consiguiente, mirados desde este punto de vista, dejan algo que desear *como método de enseñanza*; lo que puede subsanarse, á voluntad del profesor, no cultivando los intensivos y desor-

denados, sino después de haber implantado una cultura gimnástica bien entendida, en las aulas, y á fin de que los juegos sirvan de complemento de la educación física-científica.

En suma, los juegos gimnásticos, son buenos educadores de la voluntad é inteligencia é inculcan, por lo general, hábitos de atención, reflexión, juicio, espíritu de solidaridad y justicia; pero, no son propósito para cultivar las potencias físicas, en forma científica, sino únicamente como medios higiénicos.

#### EJERCICIOS DE SALTO

Los ejercicios de salto del sistema alemán son numerosos y variados—salto alto y largo, id., en el trampolín de diversas maneras, id., en la cuerda, id., en el terreno, etc.,—é igualmente educadores de la voluntad é inteligencia, en alto grado. En el salto, apesar de ser un ejercicio sencillo compuesto del rechazo, el vuelo y la caída, formado por movimientos diferentes pero ligados entre sí hay que tomar muy en cuenta, para apreciar mejor sus cualidades educadoras, los obstáculos que el sujeto ha de vencer y la actividad psico-física que tiene forzosamente que gastar, para verificarlo en buenas condiciones. Hay en las variedades de salto una série de movimientos más y más difíciles, que, para ponerlos en práctica es preciso emplear, del lado físico, gran agilidad, destreza, soltura y precisión, y del psíquico, un esfuerzo voluntario considerable que se traduce por la audacia, sangre fría, coraje y por una actividad intelectual que implica un trabajo de coordinación y rememoración un tanto

acentuado. De suerte que eficientemente cultivado este ejercicio, puede inculcar hábitos de desición, valor, dominio de sí mismo, reflexión, además de los de atención.

En consecuencia, el salto, es un buen educador de las facultades psico-físicas, ejercitado en forma científica, es decir, tomando en cuenta la constitución y aptitudes de los educandos, fuera de otras condiciones especiales que corresponde apreciar al profesor y al médico escolar.

### EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Los ejercicios de equilibrio son numerosos y variados y se pueden ejecutar en aparatos y en el terreno—"subir sobre el mástil horizontal de á dos tomados de la mano y bajar con un paso partiendo de la posición lateral ó transversal; subir como ántes y bajar con un salto en la misma dirección ó en dirección contraria á la subida; el mismo ejercicio con coordinación de un cuarto de vuelta á la derecha ó izquierda; ejecución de ejercicios adecuados de las extremidades inferiores en la posición sobre el mástil, etc."—así pueden graduarse en la forma que se quiera, á voluntad. Son pues, ejercicios muy educadores de la atención, inteligencia y del carácter; puesto que su ejecución demanda, en la generalidad de los casos, gran esfuerzo psico-físico. De ahí que, eficientemente cultivados lleguen á ser, uno de los medios más á propósito que la gimnasia posee para educar la voluntad y las potencias físicas é intelectivas, muy principalmente estas últimas, y en consecuencia, para inculcar hábitos de agilidad, destreza, soltura, pre-

sición y al mismo tiempo de atención, coordinación, reflexión, valor, dominio de sí mismo, etc., cualidades todas que importan un buen carácter.

Concluyo, pues, asignando á los ejercicios de equilibrio un lugar preferente como educadores de la voluntad é inteligencia, con tal que se cultiven en forma científica, repito.

Hay muchos otros ejercicios del sistema alemán educadores del carácter, que no enumero por estimar, que, con los enunciados basta y sobra.



En resumen, la gimnasia alemana cultiva las facultades psico-físicas en forma científica.

Lo que precede, no quiere decir en manera alguna, que, dicho sistema, sea un ideal para nosotros, sino que en la actualidad, lo creemos el mejor para formar la base de un programa de cultura física, de acuerdo con nuestras costumbres, nuestro temperamento, nuestras aptitudes y las necesidades del porvenir.



## Cultura física de la mujer

Dando por sentado que la educación debe hacerse, necesariamente, de acuerdo con la constitución física y psíquica de los educandos, ó sea, de conformidad con sus aptitudes y capacidad psico-físicas, se sigue: que la educación de la mujer forzosamente tiene que implantarse según los mismos principios, que son fundamentales é inamovibles, en la actualidad. Más, ocurre preguntar ¿quiere esto decir que dicha enseñanza deba darse en las mismas condiciones y bajo el mismo programa que la del hombre?

Veámoslo.

Para resolver la cuestión, que tanto se ha complicado, hoy, á causa del feminismo, no hay más que averiguar, de una manera científica, si la constitución psico-física de la mujer es ó no igual á la del hombre.

Sin entrar en el terreno á que se ha querido llevar la cuestión, no sé si desinteresadamente ó nó, cabe preguntar, desde luego ¿Está dotada la mujer de una complexión fisiológica igual á la del hombre? Evidentemente nó, por lo menos en la generalidad de los casos, respondo sin vacilar; puesto que la constitución femenina es más débil que la masculina, como nadie podrá ponerlo en duda siquiera, caso que juzge la cuestión imparcialmente y sin pasión.

Y si la complexión física de la mujer es más débil, lógicamente, la psíquica ó intelectual tendrá que

serlo igualmente; ya que lo físico y lo psíquico, como está probado, se corresponden y entran en actividad á un mismo tiempo, durante la acción voluntaria; de suerte que, “nada pasa en el cuerpo que no se verifique simultáneamente en el espíritu.” Si esto es así, fisiológica y psicológicamente hablando, la cultura de la mujer y la del hombre deberán hacerse de acuerdo con la constitución psico-física de cada uno, y, como aquella posee una complexión más débil que éste, necesariamente deberá tomarse en cuenta esta desigualdad, que importa una capacidad diferente.

En suma, la mujer, deberá cultivarse, en la generalidad de los casos, en conformidad con su complexión psico-física; en otras palabras, de acuerdo con su capacidad y aptitudes fisiológicas é intelectivas: de diversa manera que el hombre, en consecuencia.

Más, si, como es de regla, la cultura física y la intelectual deben hacerse, pedagógicamente hablando, en conformidad con el carácter de los educandos, precisa investigar, ahora, si la manera de ser y querer, así como la de obrar, son similares ó idénticas en el hombre y en la mujer. Nadie se atreverá, me parece, caso que proceda de buena fé, á sostener una identidad semejante; pues, todo el mundo sabe, que mientras la mujer se determina á obrar por sus sentimientos, en la generalidad de los casos, el hombre hace otro tanto en iguales circunstancias impelido por la razón; en otras palabras, que mientras aquella está dotada de una sensibilidad especial que la induce á obrar guiada por su corazón, éste posee principalmente una cabeza que piensa que lo impulsa á la acción: existiendo en

ambos, por lo demás, una voluntad que despierta el sentimiento y al mismo tiempo la razón, en el primer caso, fácilmente y en el segundo, en forma más difícil. Ahora, como en esta manera de ser de uno y otro se comprende el carácter de cada cual, se sigue: que, siendo el carácter femenino distinto del masculino, no se debe cultivar éste sino de conformidad con la manera de ser natural en uno y otro.

En consecuencia, pedagógicamente hablando, la cultura física de la mujer debe hacerse de acuerdo con su propio carácter y en manera alguna con *el del hombre*.

---

Pero, la educación, debe tener también un fin social y moral, pues de otra manera no se comprendería su objeto; la del hombre, para luchar con la vida y la de la mujer, para llenar las necesidades que entrañan la maternidad muy principalmente, sin excluír la de la lucha por la existencia. Y, si, directa ó indirectamente se aparta á la mujer de ese fin, *que es su ideal*; si, so pretexto de progreso social y de darle independéncia para que se baste por sí sola, se le educa como al hombre; necesario es convenir, entonces, que se le aleje *voluntaria y premeditadamente*, si se quiere, de los fines naturales para que ha sido creada, fines sublimes que sintetizan su destino: ser madre y ama de su casa. De ahí que, una cultura femenina que tuviese como objeto prepararla *exclusivamente* para la lucha por la vida como se pretende, prescindiendo de

los deberes sociales y morales á que está *naturalmente llamada*, sería una educación anticuada y contraproducente, científicamente hablando, puesto que pecaría contra toda regla pedagógica, y psicológica, y, además, tendería á inculcarle las mismas costumbres del hombre, y, lo que es aún peor, si cabe, á separarla indirectamente del matrimonio y por ende, á volverla un factor de despoblación... Es preciso, pues, tener bien entendido, una vez por todos, que, por más que se diga lo contrario, la mujer no ha nacido para una labor tan ruda como el hombre, sino cuando más *para bastarse por sí sola dentro de su esfera de acción*, pero sin descuidar los deberes primordiales enunciados que importan ser una buena madre y una buena dueña de casa, y, sí, en ocasiones está obligada á imponerse el mismo trabajo que el hombre, aún en este caso, en cuanto le sea posible, nunca debe olvidar sus obligaciones domésticas, caso que le toque afrontarlas.

En consecuencia, la cultura de la mujer no debe mirar, en la generalidad de los casos, á un fin económico exclusivamente; ya que, sin demandar éste que es fundamental, en ocasiones, le es posible atender al cumplimiento del otro, en la generalidad de los casos, que es social y moral al mismo tiempo.

Lo dicho que precede, es perfectamente aplicable, casi en todos los casos, á la mujer acomodada, más no siempre á la de escasos recursos—cualquiera que sea, por lo demás, su condición social—; á esta última le es dado, *en ciertas circunstancias*, anteponer sus intereses económicos á los de

otro orden (me refiero á los sociales sintetizados en el matrimonio, únicamente), *siempre que posea aptitudes suficientes para ello y sin que esto importe una contradicción de lo dicho, sino una excepción, ni tampoco una permisión para autorizarla á bastarse por sí sola á la manera del hombre, ó sea, por medio del trabajo que son de la competencia exclusiva de éste y que la obliguen á vivir en un ambiente masculino.*

En resumen, la educación física de la mujer, mirada del punto de vista fisiológico, psicológico, pedagógico y moral, debe ser distinta de la del hombre, salvo en ciertos casos en que, por razones de su condición social, puede mirar el orden económico y moral antes que el natural que importa el rol de madre.

---

¿A qué fines debe propender la educación física de la mujer y cómo implantarla de acuerdo con esos fines?

De un modo general, la educación de la mujer ha de hacerse en conformidad con los mismos fines que la del hombre, materiales ó fisiológicos, estéticos, formales ó psicológicos, idiomáticos y morales, *pero en un grado menos intensivo* y dando, si se quiere, más importancia á los fines materiales, estéticos y morales, que á los formales é idiomáticos. En efecto, el desarrollo estético y armónico del cuerpo, *en forma conveniente*, de manera á inculcar hábitos de agilidad, gracia y elegancia en los movimientos y al mismo tiempo formar una constitución robusta

y sana es, en la mujer—dado su rol social y moral—preferible, en la generalidad de los casos, á la cultura de su voluntad é inteligencia. La mujer bien constituida y bella, dotada de hermosa apostura y plásticas formas, vale más, *socialmente considerada*, que la de una voluntad é inteligencia bien doctrinadas, dadas las tendencias modernas; ya que la primera, no sólo puede brillar por sus hechizos y encantos, que tanto valen en la vida, sino igualmente llenando sus deberes de madre y dando á la patria hijos robustos y sanos que contribuirán, sin duda, al perfeccionamiento de la raza, mientras que la segunda, por mucho que luzca sus dotes intelectivos y volitivos, pocas veces llegará, en países como el nuestro, por ejemplo, á llenar tan importante rol social y moral, salvo que posea las cualidades de la primera al mismo tiempo.

Viene en seguida la formación del carácter, aunque de una manera menos intensiva que el del hombre; pues, si es verdad que la mujer tiene que luchar, á veces, como el hombre durante la vida, no sólo para bastarse por sí misma como en la formación y educación de la familia, no siempre está destinada á una lucha por la existencia tan ruda como éste: *en la generalidad de las circunstancias no necesita una energía de voluntad tan considerable como el hombre, en mi sentir.*

De modo que, en todos los casos, estamos obligados á dar á la mujer una cultura física que propenda á inculcarle hábitos de atención, coordinación, orden, disciplina, reflexión, perseverancia, decisión, dominio de sí misma, etc., ya que todas estas buenas cualidades corresponden á las acciones

voluntarias conscientes que importan otros tantos medios de salvar los obstáculos en la vida y de apreciar los deberes y responsabilidades que dichos actos implican.

---

En cuanto á la manera de conseguir los resultados enunciados por medio de la gimnasia, no es un problema fácil de resolver, pero puede encuadrarse su solución en el siguiente programa: *seleccionar los ejercicios físicos en forma que se adapten á la constitución psico-física de la mujer y á su rol social y moral, dando una importancia á la cultura estética del cuerpo y á la formación del carácter, como queda enunciado.*

¿Cómo conseguir dicho desideratum?

Hay sólo dos medios: elegir uno de los sistemas más conocidos, el sueco ó alemán, como método de educación ó crear uno distinto y apropiado para la mujer chilena, tomando por base uno ó los dos sistemas mencionados.

En cuanto á la elección primera, aunque es hacedera, me parece difícil; ya que, en síntesis, mientras el sistema sueco cultiva especialmente las potencias materiales y poco las facultades volitivas é intelectivas, el alemán hace una y otra cosa, *pero en forma muy intensiva* tratándose de la mujer. Es cierto, que, este último, *selecciona cuidadosamente los ejercicios* destinados á la cultura estética de los niños y el sueco nó; pero, aún así, ¿no es verdad que el sistema alemán resultaría todavía intensivo, para cultivar á la mujer chilena, dado su carácter

y complexión psico-física? Esto sólo podrán resolverlo, *con conocimiento de causa*, los que hayan tenido la oportunidad de observar prácticamente uno y otro sistema y no yó, que carezco de la experiencia necesaria para emitir una opinión científica en tal sentido.

En cuanto á la creación de un método ecléctico de Gimnasia apropiado para la cultura de la mujer chilena, eligiendo los ejercicios de los sistemas conocidos, me parece en cierto modo muy lógico.

En resumen, la cultura física de la mujer debe tener por objetivos, desarrollar armónica y estéticamente el cuerpo de las niñas de manera que importe una complexión robusta y sana y al mismo tiempo, formarles el carácter inculcándoles hábitos que impliquen una voluntad doctrinada y capaz de dominarse por si sola y una inteligencia consciente y responsable de sus actos. La manera práctica de alcanzar tales fines sería, elegir los ejercicios adoptables á la complexión psico-física de la mujer y á su carácter sintetizándolos en uno de los sistemas conocidos, ó, formando un método *ad-hoc* ó *nacional*, tomando lo que se crea bueno de distintos sistemas y creando así *un programa ecléctico de educación física*.



---

---

## CONCLUSIONES

1.º La cultura moderna, no sólo tiende á sugerir enseñanzas objetivas y concretas, susceptibles de convertirse en datos, sino ha de destinar la voluntad, á fin de vencer los obstáculos que la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos demanda.

2.º La voluntad, eficientemente cultivada y sintetizada en el hábito de querer ó de obrar expresado en una acción inconsciente que implica una característica del sujeto, importa el carácter.

3.º La Gimnasia, siendo una ciencia constituída por una variedad muy grande de ejercicios coordinados y despertados por la inteligencia y la voluntad y teniendo por objeto el perfeccionamiento de las facultades psico-físicas, necesariamente tiene que servir, cuando se cultiva en forma eficiente, para educar dichas potencias principalmente y por ende, para formar el carácter que implica, la voluntad constituída "en hábitos de querer ó de obrar."

4.º El ejercicio gimnástico constando de movimientos reflejos ligados ó no entre sí, entraña dos procesos distintos: uno físico, que se expresa por una excitación, una percepción y una reacción, y

otro psíquico, que implica un sentimiento, una idea y un pensamiento, despertados ámbos por la voluntad y que se verifican al mismo tiempo.

5.º Implicando el movimiento (alma de la Gimnasia) un proceso doble de naturaleza psico-física, despertado por la voluntad, forzoso es concluir que su cultura en forma de ejercicios importa la de la inteligencia y voluntad; más, como la ejecución de los movimientos gimnásticos demanda esfuerzos de atención ó de reflexión, decisión, iniciativa, dominio de sí mismo, perseverancia, etc., se sigue: que la gimnasia es educadora de las potencias psico-físicas, de la voluntad y de las cualidades volitivas que la aplicación de los ejercicios exige.

6.º Pero, no todos los movimientos gimnásticos cultivan de igual modo la voluntad y las facultades psíquicas y fisiológicas; los que demandan un esfuerzo más intensivo de coordinación y volición, son los mejores educadores de dichas potencias, como los ejercicios combinados ó complejos, por ejemplo.

7.º La implantación de un solo y único sistema de cultura física, si puede convenir en muchos casos, no puede ser aplicable en todos; de ahí la necesidad de modificar los sistemas conocidos volviéndolos adaptables al medio ambiente ó de formar un nuevo sistema *ad-hoc* de acuerdo con la constitución, carácter, sexo, talla, género de vida, etc., de los educandos.

8.º La Gimnasia Sueca, como método de cultura física estando constituída por ejercicios sencillos y combinados de fácil ejecución y que no demandan, en consecuencia, esfuerzos voluntarios y psico-físico

intensivos, está destinada, más bien, al cultivo higiénico y armónico del cuerpo que al de la voluntad é inteligencia; de ahí que sirva principalmente para inculcar hábitos fisiológicos de agilidad, precisión, destreza, resistencia, economía, etc., antes que psicológicos que importan, fuera de la cultura eficiente de la atención, la de la voluntad é inteligencia en un grado moderado y no intensivo.

9.º La Gimnasia alemana, siendo formada por ejercicios múltiples, variados é intensivos, por lo común, demandan un esfuerzo psico-físico más considerable y de ahí que sea á propósito para educar la voluntad, la inteligencia y las potencias mecánicas á un mismo tiempo; de modo que propende á desarrollar armónica y estéticamente el cuerpo, y á la vez, á inculcar buenos hábitos (de coordinación, orden, disciplina, reflexión, iniciativa, juicio, dominio de sí mismo, perseverancia, etc.,) que importan la formación, del carácter y la cultura de la inteligencia y de la atención, una parte de ellos.

10. La educación física de la mujer deberá hacerse, en general, de diversa manera que la del hombre ó sea, de acuerdo únicamente con la complejión de ella, su carácter y rol social femeninos, y, en cuanto á sus fines deberá propender á formar de preferencia un cuerpo bien constituido y bello y al mismo tiempo, á doctrinar la inteligencia y voluntad, sino en forma intensiva, de conformidad con las necesidades sociales y morales de la mujer; lo que se conseguirá, adoptando un sistema de educación física de los conocidos, con selección de los ejercicios adaptables al sexo, ó creando un sistema nuevo sirviendo de base el sueco ó alemán.

## Corolario:

En resumen y en síntesis, la enseñanza científica de la gimnasia inculcando hábitos de observación que son fuente de experiencia y base del carácter é igualmente educando las facultades psico-físicas, contribuye: á formar ciudadanos conscientes de sus deberes y derechos patriotas y responsables de sus actos; á inculcar en los educandos hábitos de energía, dominio de sí mismo é independencia y á volverlos vigorosos, esforzados, viriles, etc., y sobre todo, capaces de bastarse por sí solos; y, con respecto á la mujer, á dotarla de una constitución robusta, de un cuerpo bello, é igualmente de gracia, agilidad, soltura y elegancia en los movimientos, así como de una gallarda postura; en fin, á cultivar su inteligencia en forma que la vuelva consciente de sus deberes y responsabilidades y su voluntad, de manera que, en la lucha por la vida ó en la doméstica, pueda siempre tener el control de sí misma y vencer los obstáculos que encuentre en su camino, mediante la costumbre de ser atenta, benévola, amable, juiciosa, reflexiva, ordenada, decidida y perseverante.



