ARTE DE NADAR.

ARTE DE NADAR.

ARTE DE NADAR

Y

MÉTODO DE BAÑARSE,

POR

D. Roque Morun.

Obra original.

MADRID: 1855.

Librería de D. J. Gonzalez, Plaza Mayor, n.º 26. | Imp. de S. Sendarrubias, Carrera de S. Francisco, 19.

INTRODUCCION.

Persuadido de lo útil y aun necesaria que es la natacion, me he decidido á escribir de ella y del método de bañarse ó sea de las precauciones que deben usar los que por necesidad ó por gusto tomen baños en cualquier rio, ya caudaloso, ya humilde. No se hallará en esta obra un lenguaje elegante: lo primero, porque siendo la materia tan sencilla de suyo, ni se presta á las flores de la elocuencia, ni aun cuando se prestara, convendria emplearla tratándose de un asunto acerca del cual se pretende instruir á chicos y grandes, doctos é indoctos y á toda clase de personas: y lo segundo, porque mi cultura no podria nunca ofrecer al público el fruto de una capacidad que no tiene para espresarse con fluidez y hermosura. En cambio de tal falta, si es que asi puede decirse, se encontrará claridad en la espresion, que bien

mirado es elegancia, y órden y método en las lecciones, de forma que se hagan comprensibles aun aquellos poco favorecidos por la naturaleza en la distribucion de sus dones intelectuales. Mi decision se ha fundado en dos motivos, á saber: el bien de la humanidad por una parte, porque es muy doloroso que un individuo sea víctima en un fondo de agua por no haberse acostumbrado á bañar ni tratado de aprender á sostenerse sobre la superficie, máxime cuando á ello convida la proximidad de un rio al lugar en que se vive; y por otra parte el que habiendo yo adquirido un conocimiento tan utilísimo, está en mi deber procurar que se comunique á todos. En su virtud ruego á mis lectores que en gracia de mis buenos deseos, acojan benévolos esta producion, disimulando los defectos que encuentren.

NOTA. A la conclusion de este arte se halla una adicion en la que se manifiesta lo necesario que es el saber nadar.

El Autor tocando la flauta sobre un fondo de 5 varas de agua.

El Autor tocando la flauta sobre un fondo de 3 varas de agua.

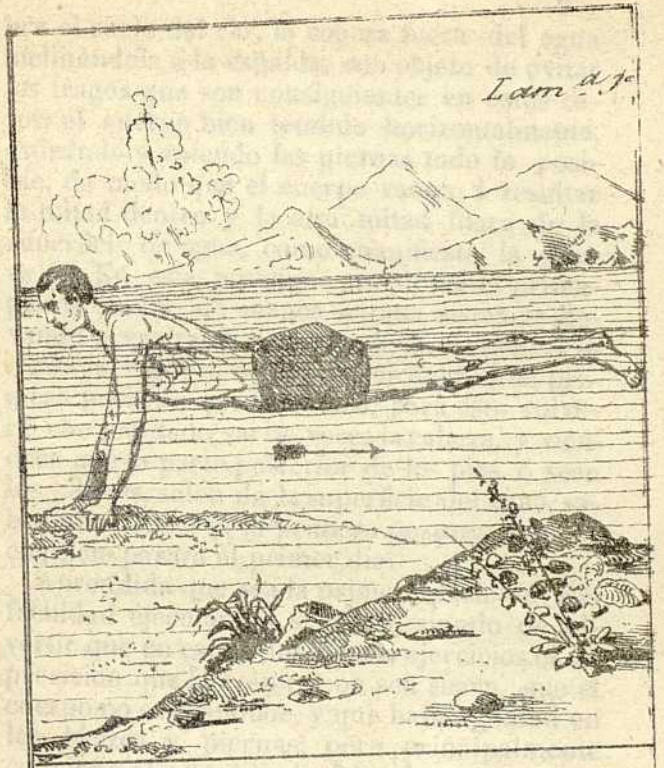
ARTE DE NADAR.

El arte de nadar está fundado en la misma naturaleza; pero vamos á arreglarle á dos principios.

El 1.° consiste en equilibrarse en el agua, y el 2.° en bracear para marchar en varias direcciones: uno y otro están tan perfectamente unidos que pudieran reducirse á uno solo, porque nada adelantariamos con sostenernos sobre un fondo de agua, si no supiesemos dar al cuerpo alguna direccion; veamos el modo de conseguir el primero.

Primera posicion.

Toda persona que procure equilibrarse en el agua debe principiar por bañarse en un sitio cuyo fondo no esceda de tres cuartas de agua á lo sumo, y cuyo sitio sea reconocido previamente por persona inteligente en este ramo, con el objeto de que el principiante esté completamente convencido de que ni en el sitio donde se baña, ni en la estension de 18 ó 20 varas de sus inmediaciones, corre el menor peligro de ahogarse; este requisito téngase por indispensable, y mayormente cuando el individuo no tiene proporcion de ir acompañado de personas entendidas. Cumpliendo con esta advertencia, debe principiar por introducirse en el rio, despojado de toda ropa para evitar que el menor obstáculo se oponga al buen éxito y aprovechamiento de su egercicio, pues bañándose con personas de satisfaccion son escusadas las braguillas, porque antes bien servirian de un inpedimento. Colocado ya en el centro del rio, se pondrá dando frente á la corriente del agua; y echándose con el mayor cuidado boca abajo, apoyará el cuerpo sobre los brazos que estirados perpendicularmente estribarán las manos so-



Primera posicion horizontal para aprender á tenderse sobre un fondo de $\frac{3}{4}$ de agua. La flecha indica la direccion de la corriente.

bre el suelo del rio, la cabeza fuera del agua inclinándola á la espalda, con objeto de evitar los tragos que son consiguientes en estos casos: el cuerpo bien tendido horizontalmente, estirando y uniendo las piernas todo lo posible, de modo que el cuerpo venga á resultar la mitad dentro y la otra mitad fuera de la superficie de agua, como manifiesta la figura 1.ª En esta posicion procurará el principiante andar de manos alguna distancia llevando arrastra, digamoslo así, el cuerpo, procurando siempre seguir marchando en la primera posicion que se colocó; para esto volverá con cuidado varias veces la cabeza, y viéndose que la parte posterior de los pies, ó sean los talones, salen de la superficie del agua, sabrá que conserva la primera postura: en este ejercicio pasará el primer dia.

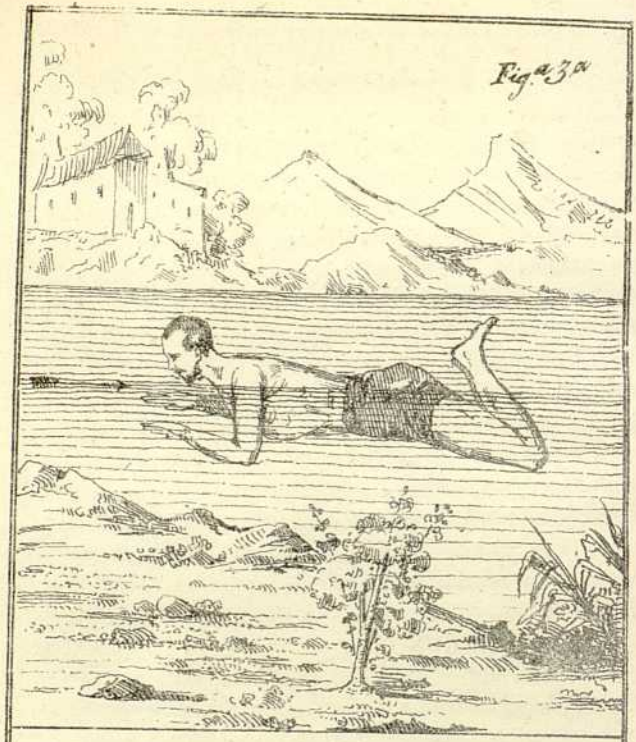
Aprendida que sea la primera posicion, con facilidad ejecutará la segunda, siendo de advertir que en este y los demás ejercicios es de precision que la respiracion sea suave, que el cuerpo no se abandone, y que haya agilidad en los brazos y piernas; pero principalmente conviene al aprendiz la falta de aprension, y que esta sea suplida por la decision, para conseguir los resultados que se propone.

Segunda posicion.

La segunda posicion puede decirse que es un equivalente á la primera, y por esta razon le será al principiante mar fácil el ejecutarla: así es que colocado en la primera, y marchando con los brazos apoyados en el suelo del rio, doblará las piernas hacia la espalda en términos que con los dos talones casi tocará en las nalgas: en esta disposicion sacudirá con los pies latigazos al agua, siendo de advertir que cuanto mas juntos vayan los pies, tanto mas fácil le será el conservar uua buena posicion y adquirir la agilidad conveniente para los demás ejercicios: la cabeza debe ir levantada é inclinada hácia atras, de modo que la barbilla quede unos tres ó cuatro dedos fuera de la superficie del agua como lo manifiesta la figura 2.ª.

En esta posicion marchará corriente arriba remando digamoslo así con los brazos, y sacudiendo con las piernas hasta convencerse que nada le queda por ejecutar de cuanto este ejercicio requiere, procurando siempre no agitarse mucho, ni menos respirar fuerte, antes bien con la serenidad necesaria, tal y como si se hallase en otro cualquier ejercicio, pues

2.a posicion sobre un fondo de 3 cuartas de agua.



1.er egercicio sosteniendose sobre un fondo de 5 cuar-
las de aqua, y abanzando corriente arriba.

no es lo menos conveniente para este caso el respirar suave y naturalmente; en este ejercicio pasará el principiante tres ó cuatro dias, hasta que haya adquirido la soltura y agilidad necesaria.

Primer ejercicio.

Una vez aprendidas con soltura y agilidad las dos primeras posiciones que son las que conducen á la preparacion para sostenerse sobre la superficie del agua, pasará el ensayador al primer ejercicio; que consiste en tenderse boca abajo ocupando la segunda posicion, y siempre mirando á la corriente del agua, porque en esta direccion es mas fácil conseguir el equilíbrio; en cuya posicion observará que al dar la sacudida con los pies, y haciendo un empuje hácia arriba con todo el cuerpo, le faltara punto de apoyo para las manos, porque al hacer este movimiento viene el cuerpo á equilibrarse sobre la superficie del agua; entonces encojerá á la vez los brazos y con ellos ayudará á sostener la parte superior del cuerpo, que como esta era em-

pujada por el movimiento de los pies, claro está que si no se ayudase con el de los brazos se inclinaria ó se meteria en el fondo de cabeza; pero ayudado el empuje del cuerpo hácia arriba con el movimiento de pies y brazos, quedará sobre el agua: en este caso como no hay aun la práctica suficiente, se hace preciso que el principiante menudee los movimientos todo lo posible; pero nunca respirará con esfuerzo ni agitacion, porque retrasaria esta operacion, antes bien si le es posible llevará la boca cerrada y respirará suavemente con las narices, y de este modo se evitará el tragar agua y no hacer el cuerpo mas pesado con los esfuerzos ó violencia de la respiracion.

Hemos dicho que cuando se da la sacudida con los pies notaremos que faltará el apoyo á los brazos, y que entonces se encojerán estos y seguidamente se principiará alternando con los pies á hacer movimiento con ellos como si se estuviese serrando. La cabeza debe llevarse inclinada hacia atras, los pies juntos, y los brazos á la vez, uniendo los dedos de la mano como representa la figura 3.ª.

El método de nadar por el ejercicio que acabamos de esplicar es el mas sencillo y fácil de ejecutar, por cuya razon no se prefiere el verdadero modo de nadar, que consiste

7.º Egercicio braceando corriente arriba sobre un fondo de vara y media de agua.

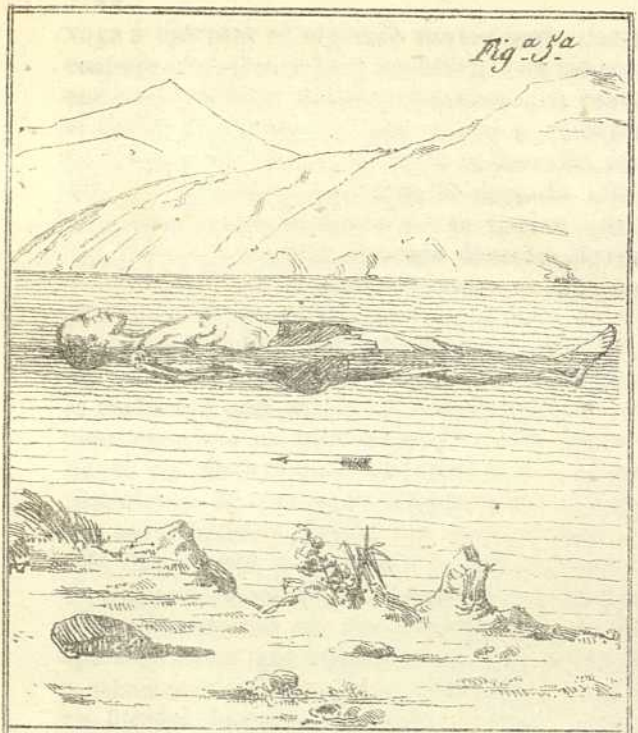
en llevar los brazos hácia adelante hasta tocarse los dedos índices de las manos, bracear con ellas llevándolas hacia sus respectivos costados, describiendo con este movimiento la figura de un abanico abierto; este método puede el ensayador adquirirle despnes de estar práctico en todas las posiciones de este arte: pasemos á esplicar el segundo ejercio.

Segundo ejercicio.

Como en el primer ejercicio hemos aprendido ya á equilibrarnos en el agua, réstanos el segundo principio de los dos á que hemos arreglado este arte; nada mas fácil que conseguir este, toda vez que ya nos sostenemos sobre la superficie.

Colocado el nadador en la posicion del primer ejercicio, en vez de mover los brazos como si estuviere serrando, lo hará en distinta direccion, cual es el adelantar el brazo izquierdo á toda su estension, volver la cabeza hácia el brazo derecho, hacer la respiracion despues de vuelta la cabeza, llevando esta un poco alzada del agua, y al propio tiempo que

vaya á ejecutar el segundo movimiento dar un empuje con el cuerpo y sacudida con las piernas para avanzar toda la estension que marcó el brazo izquierdo, el que viene á colocarse en la disposicion que se halla el derecho, tendido hacia atras y próximo al costado como se manifiesta en la figura 4.ª: se vuelve á marcar la estension con el brazo derecho llevándole tendido hácia adelante como se hizo con el izquierdo; se repite el movimiento de cabeza hácia el lado izquierdo, y con el empuje del cuerpo y sacudida de las piernas avanzará la distancia que señaló el brazo derecho. En este ejercicio es conveniente y aun cómodo llevar las piernas un poco abiertas y dobladas, con objeto de que esten dispuestas á ejecutar sus movimientos cuando las corresponda; en esta disposicion y teniendo la suficiente práctica puede el nadador avanzar corriente arriba, ó atravesar un rio, procurando siempre ejecutar estos movimientos sin precipitacion, y tener presente que para avanzar es necesario fuertes empujes con todo el cuerpo y sacudida con las piernas al tiempo de llevar el brazo hácia el costado; y con esto habremos conseguido el segundo principio: pasemos á esplicar las diferentes posturas que se hacen en la natacion.



1. Posicion boca arriba sosteniendose en la superficie del fondo de una vara de agua.

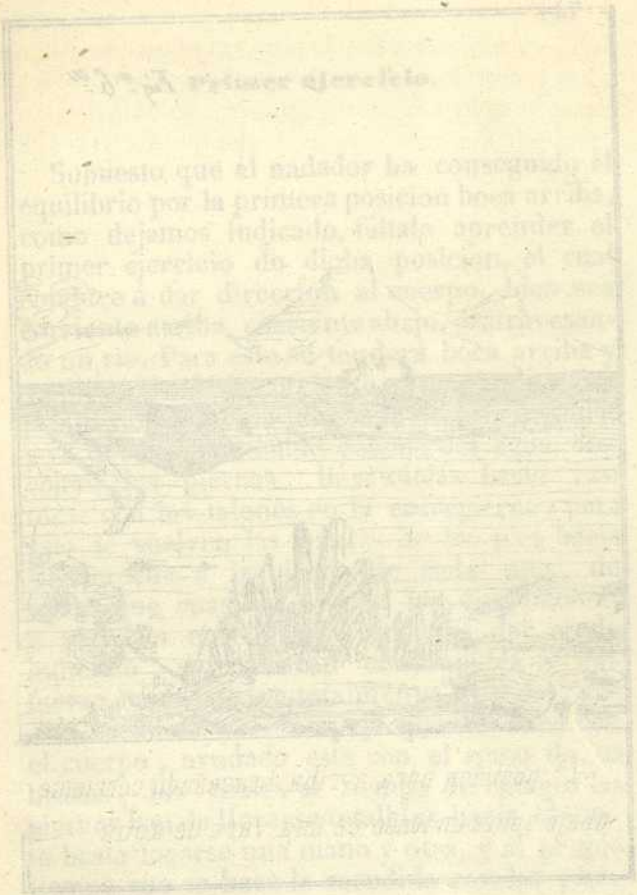
Diferentes posiciones.

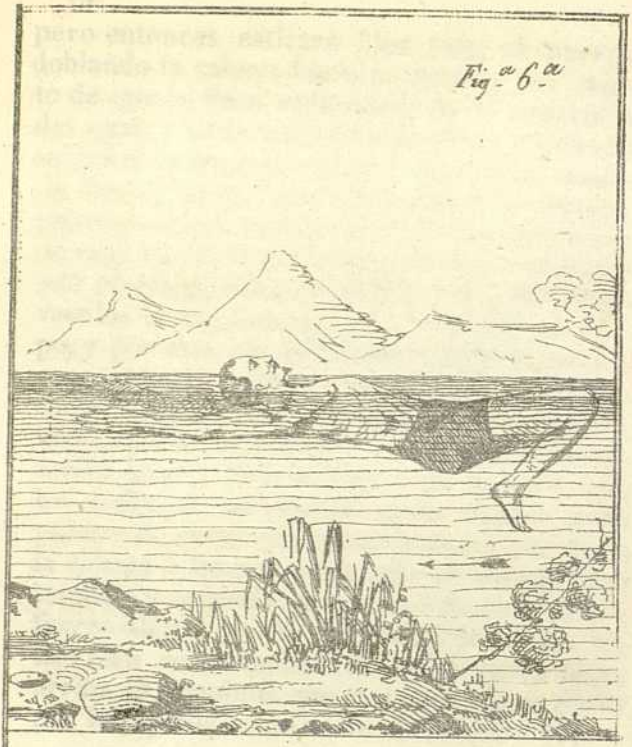
Habiendo adquirido el nadador la ejecucion, necesaria para sostenerse y avanzar en el agua, réstale para su mayor confianza aprender algunas otras posiciones que sirven para la variacion en un cansancio, y poder alternativamente atravesar un rio por ancho que fuere.

Es consiguiente que nadie es ni puede llamarse buen nadador que no sepa las diferentes posiciones útiles que se ejecutan en la natacion, por lo cual he creido oportuno esplicar las mas precisas y suprimir otras muchas por ser de mero entretenimiento y no de pura necesidad.

Así como se nada de pecho ó boca abajo nádase tambien boca arriba: poca dificultad costará al nadador aprender esta posicion, porque acostumbrado á tenderse boca abajo en la primera posicion, nada mas tiene que hacer que echarse de espaldas con cuidado y á favor de la corriente, teniendo la boca cerrada, los pies juntos, los brazos tendidos y unidos á su costado: advirtiendo que tan luego como caiga tendido en el agua se undirá;

pero entonces estirará bien todo el cuerpo doblando la cabeza hácia la espalda con objeto de que la boca vaya fuera de la superficie del agua; y si se halla bien tendido y estirado saldrá al momento sobre el agua, y en seguida dará á la vez sacudidas con los brazos, procurando no separar estos del cuerpo, pues de este modo le será muy dificil el aprender esta posicion, porque cuanto mas abiertos llevase los brazos tanto mas abandonaria el cuerpo, y por mas sacudidas que diera no podria conseguir el sostenerse sobre el agua. Esta posicion requiere que la respiracion sea suave y lenta, que el movimiento de los brazos sea de arriba abajo y bien unidos á su costado, que los dedos de las manos estén unidos y las palmas de estas vueltas hácia abajo, que desde la cabeza á los pies vaya todo el cuerpo bien tendido y estirado, que con él no se haga esfuerzo alguno que contribuya á hundirle, antes bien se le incline insensiblemente hácia arriba en términos que casi forme línea curva por la espalda como se ve en la figura 5.ª.





7.ª posicion boca arriba braceando corriente abajo sobre un fondo de una vara de agua.

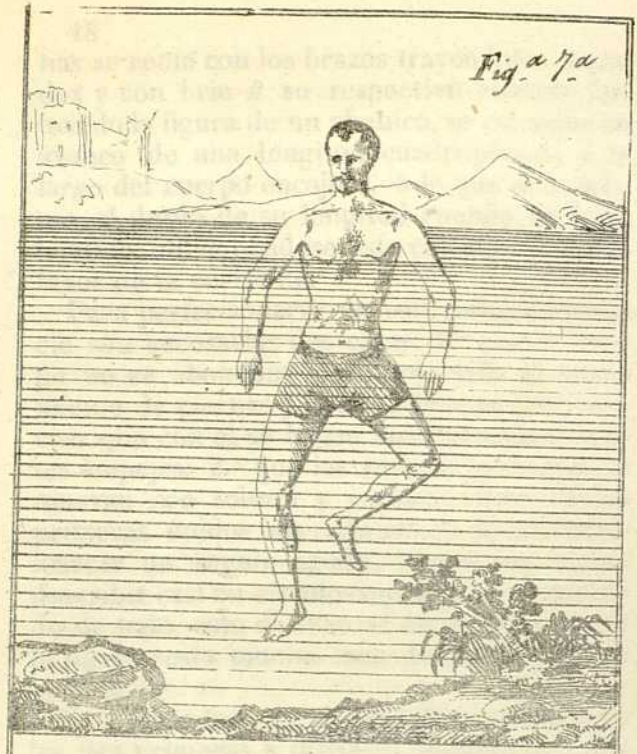
Primer ejercicio.

Supuesto que el nadador ha conseguido el equilibrio por la primera posicion boca arriba, como dejamos indicado, fáltale aprender el primer ejercicio de dicha posicion, el cual conduce á dar direccion al cuerpo, bien sea corriente arriba, corriente abajo, ó atravesando un rio. Para esto se tenderá boca arriba y en direccion de la corriente, procurando siempre llevar la cabeza inclinada hácia la espalda; y ya que esté sostenido encima del agua, encojerá las piernas, llevándolas hasta casi tocar con los talones en la entrepierna: para esto se vuelven las puntas de los pies hácia su derecha é izquierda de cada uno, de modo que cuasi se toquen los dos talones, y una vez encojidas las piernas del modo indicado, se estirarán con rapidez y esfuerzo hasta quedar totalmente tendidas: con esta sacudida y el empuje que se hace con el cuerpo, ayudado este con el remo de los brazos, los cuales al tiempo de encojer las piernas han de llevarse tendidos hacia adelante hasta tocarse una mano y otra, y al propio tiempo que se hace la sacudida con las pier-

nas se rema con los brazos trayendolos estirados y con brio á su respectivo costado formando la figura de un abanico, se consigue un avance de una longitud cuadruplicada á lo largo del cuerpo encojido, ó lo que es lo mismo, el duplo de su longitud cuando se halla tendido, entendiéndose esto cuando avanza en favor de la corriente.

Para perfeccionarse en este primer ejercicio son necesarias dos cosas: 1.ª que el cuerpo no se abondone dejándole solo al movimiento de piernas y brazos, pues se hace preciso que con él se hagan sus correspondientes empujes: 2.ª que las piernas y brazos se muevan con soltura y rapidez, llevando las primeras unidos sus talones, y al estirarlas marcar un ángulo agudo, y con los brazos describir casi un círculo completo; consiguiendo de todo esto el avanzar en la posicion de la figura sesta mucha mas distancia que con la de la 4.ª

Encontrándose ya el nadador práctico en las dos primeras y distintas posiciones, y poseido de los dos primeros ejercicios que son generales y comunes en la natacion, con facilidad pudiera aprender y ejecutar otras varias de aquellas, que aunque no necesarias son curiosas y sirven de entretenimiento, al pa-



Primera posicion nadando de pie sobre un fondo de dos varas de aqua.

so que contribuyen á la mayor soltura y agilidad de movimientos en el agua.

Las diferentes posiciones, que como llevo dicho se hacen en el agua, he creido conveniente ordenarlas dando el primer lugar á la posicion de pie, como manifiesta la figura 7.ª. Para ejecutarla, ya que el nadador se haya acostumbrado á nadar sobre un fondo de vara y media de agua, se colocará de pie y encogiendo las piernas hasta casi tocar con las rodillas en el pecho como á distancia de una cuarta de este; viene á quedar el nadador en figura de encuclillas, y entonces estirará y encojerá alternativamente las piernas, conservando lo demas del cuerpo derecho y estirado, pero siempre echándole hácia atrás como en accion de hacer fuerza con la espalda: los brazos deben ir tendidos hácia su costado, y ayudar con sus movimientos y el de las piernas á sostener el cuerpo en equilíbrio, de forma que la flor del agua venga á dar sobre el pecho del nadador, como se ve en la figura 7.ª, siendo de advertir que en esta posicion se avanza muy poco ó nada hácia adelante y sí hácia el costado ó de espalda.

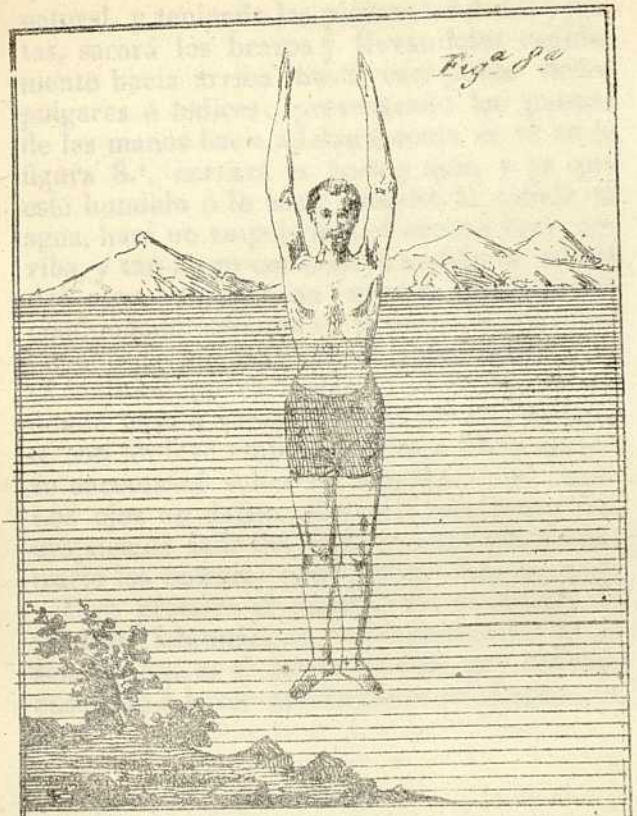
Esta postura en el nadador es tan solo útil para atravesar un rio, llevando sobre la cabeza la ropa ú otra cualquiera cosa, porque en

la natacion solo hay este método para no mojar los efectos que hubiere necesidad de pasar al otro lado de un rio.

Primer ejercicio fondeando.

Para que el nadador pierda todo el miedo posible al agua, se hace preciso que aprenda á fondear, pues de lo contrario estaría espuesto á un aturdimiento y en este caso de nada le servirian cuantas posiciones y ejercicios tenía aprendidos, supuesto que teniendo necesidad de atravesar un rio y creyendo que hacía fondo, ó lo que es lo mismo, no le cubría el agua en el sitio donde fuese á hacer pie, era muy fácil que se aturdiera y olvidase todo lo aprendido; para salvar este caso me ha parecido conveniente manifestar el método de fondear ó hacer pie.

Ya que el nadador vaya remando pecho abajo dejará de hacer el movimiento de piernas, y es consiguiente que entonces se hundirá, por las razones que en la adicion de esta obrita se manifiestan, para quedar en posicion



Unica posicion perpendicular para bajar al fondo del agua.

natural, y teniendo las piernas tendidas y juntas, sacará los brazos y llevándolos rapidamente hacia arriba hasta casi juntar dedos pulgares é índices, presentando las palmas de las manos hacia adelante como se vé en la figura 8.ª, cerrará la boca y ojos, y ya que esté hundido ó le haya cubierto la cabeza el agua, hará un empuje con el cuerpo hacia arriba, y tan luego como haya sacado la cabeza del agua, tenderá su cuerpo rapidamente continuando entonces en la posicion que antes tenía: es de advertir que el nadador observará lo difícil que es llegar al suelo en un sítio donde haya 4 varas de agua; por consiguiente con un leve empuje que haga hácia arriba, se encontrará sobre la superficie del agua. Los ojos no deben abrirse hasta corto rato despues de salir del fondo, porque de lo contrario les entraría agua y esta cuasa escozor.

Bien práctico el nadador en el método de fondear, adquirirá un convencimiento de lo sencillo que es el salvar la vida por haberse ensayado á hacer movimientos en el agua.

Ultima posicion.

Esta posicion no necesita ningun movimiento, y es útil y si se quiere necesaria por las ventajas que reporta el nadador, porque si se encontrase en gran estension de agua donde no pudiera hacer pie sino á muy larga distancia, con dicha posicion puede descansar para emprender de nuevo sus movimientos: si, por ejemplo, se hallase en un naufragio, sin el recurso de una tabla; con tenderse pecho arriba, podia esperar una ó mas horas hasta ver si la Providencia le deparaba algun auxilio.

Poco trabajo le costará al nadador que una vez tendido boca arriba quiera sostenerse sin movimiento de pies y brazos, pues con solo estirar bien su cuerpo, juntar las piernas, llevar los brazos adelante, quedando estos en la postura de hacer fondo, inclinar la cabeza hácia la espalda, aligerar el peso del cuerpo con una corta y suave respiracion, inclinarle insensiblemente hácia arriba y conservar una fuerte tension en toda la musculatura, conseguirá el quedar nivelado sobre la superfície del agua, y entonces podrá ya respirar con libertad y desahogo, pero nunca con violencia.

Total equilibrio descansando boca arriba sobre un fondo de 2 varas de agua.

En esta posicion hay tres observaciones: 1.ª que al prepararse el nadador para ejecutarla tendrá la boca cerrada, porque se hundirá, y en vez de procurar salir fuera no hará movimiento alguno, y sí la fuerte tension de todos sus músculos: 2.ª que si le costase trabajo el conservarse en equilíbrio, procure no respirar hasta que lo esté en su totalidad: 3.ª y última que si en el sitio donde estuviere ensayándose hubiese corriente, se tenderá á favor de esta como se manifiesta en la figura 9.ª, porque en esta direccion se consigue lograr mas pronto el equilíbrio sin movimientos.

En esta posicion hay tres observaciones: la que al maganarse el mudador para elevarlas levela la boca cerrada, porque se humedecen, y se ve de precaver, salir fuera no haya movimiento alguno, y si la fuerza tension de todas sus musculos 2.ª que se consigue trabajo el cuerpo en equilibrio, procurando resguardarse de lo que en su totalidad 3.ª y ultima que si en el sitio dado estuviere comprendiendose hubiese corriente, se tendrá á favor de esta como se manifiesta en la figura 9.ª, porque en esta direccion se consigue lograr mas pronto el equilibrio sin movimiento.

MÉTODO DE BAÑARSE.

Las personas que por necesidad ó costumbre tuvieren que bañarse no pudiendo hacerlo en baño cubierto, deberán observar las reglas siguientes:

1.ª Procurar ir acompañadas de persona conocedora de los sitios: 2.ª que caso de tener que ir solas no se bañen si no en sitio que antes haya sido reconocido por algun nadador. 3.ª que si en la temporada de los baños hubiere algun turbion por cuya causa creciere el rio, no volverá á bañarse sin que preceda otro reconocimiento, porque con las avenidas suele suceder el aumento ó disminucion de honduras: 4.ª Que el arte de nadar reprueba, no habiendo una precision, el meterse debajo del agua para pescar ú sacar cualquier efecto, porque los rios arrastran malezas, y hay esposicion á quedarse enclavado en el légamo, á ser enredado entre raices, ó entrar en una boca y no saber salir: 5.ª Que para bañarse no hay necesidad de tirarse de un alto de pies

ni menos de cabeza, pues por falta de precaucion han sucedido tristes ejemplares.

Cumpliendo con todas estas reglas principiará á bañarse eligiendo para ello horas cómodas, sitios determinados en los que pueda colocarse la ropa sin esposicion á que la arrojase al rio si repentinamente se moviese una ventolera; que dichos sitios tengan su buena entrada y salida; y tan luego como haya entrado en el agua, es conveniente y provechoso introducir bien dentro la cabeza, llevando de antemano tapados los oidos con unos taponcitos de algodon ó hilas, pues el autor de este arte ha observado que entrando en el agua tapados los oidos y metiendo la cabeza por tres veces, en este órden: una ya que se ha mojado todo el cuerpo, otra al tiempo medio del baño, y la última á la salida, se evitan los dolores de cabeza que generalmente se sacan de los baños. Por lo que respecta á las horas del baño las mas adecuadas y provechosas son las del anochecer, porque como el cuerpo no se halla á la temperatura de calórico que tenía por el dia, no le causa tanta impresion la frialdad del agua, y parece que esta se encuentra cuasi tíbia, y en estas horas se lleva la ventaja de abrir el apetito para cenar y disponerse á domir bien.

Método de guiar un caballo en el agua.

Si hubiere necesidad de vadear ó atravesar un rio á caballo, lo primero que debe hacer el jinete es aliviarle del peso, de manera que si fuese posible debe arrojar en tierra hasta su misma ropa, si el caso fuere apurado, y hacerse cuenta que antes es la vida que las demas prendas: entrado que sea en el agua, el jinete debe conservar la mayor serenidad, pues en ella va su vida y la del caballo; correrse hácia el cuarto trasero del caballo para que este pueda levantar su cabeza y mover con mas facilidad las manos: el jinete llevará las riendas ó ronzal casi suelto, y no tanto que con él viniese el caballo á enredarse. Si la bestia fuere endéble tanto que nadase con dificultad, el jinete se correrá del todo al cuarto trasero, llevando cogidas las riendas con la mano izquierda, y con la derecha agarrándose á la silla ó albardon; advirtiendo que si se viese apurado por cualquier incidente, no desanimará, y escurriéndose hácia las ancas del animal procure cojer la cola de este, y ya que la tenga bien cojida se arrojará al agua sin soltarse, y corriendo las manos por dicha cola hasta casi la punta: el animal le

sacará á salvo sin ninguna dificultad, y los dos salvarán su vida.

Habiendo ya pasado el rio, y despues de media hora de descanso, puede desaparejar el caballo, y en pelo y sin estorbos puede volver por el equipo y pasarlo en una ó dos veces, segun que así lo exija la prudencia del jinete.

ADICION.

Antes de pasar á manifestar lo necesario que es el saber nadar probaremos que, como dijimos al principio de este arte, la natacion es obra de la misma naturaleza. En el instinto de los irracionales no cabe el artificio: estos naturalmente nadan; he aquí probado que el nadar es un efecto natural; pues veamos la causa que media para que el uno nade y el otro tenga necesidad de ensayos para nadar; dos son las razones, 1.ª la posicion que naturalmente gozan los irracionales para sus momientos. 2.ª la falta de temor; aclaremos pues estas dos razones. Hemos arreglado á dos principios el arte de nadar, el 1.º consiste en el equilibrio; pues disfrutando en lo general los irracionales una posicion horizontal, y siendo un tanto menos pesado el volúmen del animal que el igual volúmen ó columna de agua que ocupan tienen, por la ley natural de que cada cuerpo ocupa el lugar que le corresponde, que quedar en cima ó sobre la super-

ficie del agua. El 2.° principio es el de avanzar ó dar direccion al cuerpo: esto lo consiguen con mas facilidad que los racionales, porque aquellos carecen de conocimientos, y no saben ni evadirse ni sentir el peligro, por consiguiente no hay en los irracionales temor á él; así es que caen en un fondo de agua, y como llevan la ventaja de quedar naturalmente equilibrados sobre la superficie, dirigen entonces la vista hácia un punto, y marchan con mas ó menos precipitacion, consiguiendo con esto el 2.° principio, que es la direccion del cuerpo. No es así en el racional, porque siendo su posicion natural el moverse perpendicularmente, esta se halla en razon opuesta al equilibrio, porque siendo mas pesado su cuerpo que la columna de agua que ocupan, esta cede y abre paso para precipitar á aquel, y como en este caso obra la imaginacion respecto á conocer el peligro, principia el racional á hacer movimientos que lejos de tender á proporcionarse el equilibrio, sirven para hacer mas pesado su cuerpo con los esfuerzos que hace en sus mal dirigidos movimientos; llega por último á cansarse, abandona su cuerpo y queda sumergido en el fondo: pasemos á manifestar lo útil que es el saber nadar.

Toda persona debe procurar aprender á

nadar, puesto que este conocimiento salva la prenda mas preciosa, que es la vida. Ninguna persona y si se quiere sin distincion de sexo, puede decir «yo no tengo necesidad de este conocimiento, porque no bañándome no puedo ahogarme.» No conoce que es un absurdo? Quien la ha dicho que porque no se bañe, porque viva muy lejana del mar ó rios no puede morir ahogada? Citemos un ejemplo de los muchos que habran sucedido, y con él, muy notable por cierto, convenceremos que por mas tímida que sea y huya del agua, no son causas para eximirse de morir ahogada.

En 26 de Febrero del año 1841, parte de una familia de categoria, vecina de Madrid, salió por recreacion á una hacienda sita en el cerro titulado del Viso, término de Alcalá de Henares; mas por abreviar el camino dispusieron vadear el rio que baña el terreno de dicha poblacion; pero ¡que inesperada desgracia vino á cubrir de llanto á aquella opulenta familia, de la cual pereció la mayor parte! pues al entrar el tiro del coche en el agua, este todo se remolinó de tal modo que el mayoral ya no supo dirigirle ni menos valerse con él; entró la confusion, se apodera de aquellos infelices la furia de la corriente del agua, y llevó al fondo el ganado y coche, salvándose de este

lance fatal pocas persona. ¿A qué precio no hubieran comprado sus vidas en aquella ocasion? Cuantas riquezas no hubiesen consumido por haber aprendido en su tiempo á nadar? Con solo tres personas de las que iban que hubiesen sabido este arte, tal vez habrian salvado las vidas de los demas. ¿Quien hubiera podido decirles en su juventud «el arte de nadar lleva la preferencia á todos los demas?». Asi es que en la cultura de los siglos, debia de tenerse como una de las primeras instrucciones el arte de nadar; pero algun dia se meditará sobre esta necesidad, y entonces se estableceran Escuelas teóricas y prácticas para que en este ejercicio no sea aventajado el racional del irracional. La esgrima, la caza, la pintura el piano, todo es ménos que la natacion: queda pues probado que nadie está exento, y que es un medio por el que se han salvado y se salvarán muchos de morir ahogados, el de aprender teórica y practicamente el arte de nadar.

FIN.