

# Tiempo y espacio de la gimnasia femenina actual

Dr. C. GUTIÉRREZ SALGADO.

Asesor Nacional de la Sección Femenina.

Hay algo que conviene destacar. La mujer fuera de España dedica mayor interés al perfeccionamiento de su cuerpo. No vamos ahora a discutir sobre la motivación de una educación física femenina. Ni menos a repetir la obligación que tenemos de perfeccionar el soma. Ni aun siquiera de resaltar los beneficios de índole superior que se obtienen mediante la educación a través del ejercicio.

Y ello me permite repetir las palabras del cordobés ilustre «*integri sensum animan iuvent*» (Séneca, carta 56).

La visión retrospectiva nos muestra un largo camino recorrido. Y una serie de conquistas conseguidas.

Pero los progresos, las nuevas ideas, las técnicas modernas, han caído en avalancha sobre nosotros. Es imperioso, entonces, recapitular. Ver cuánto de malo o de inútil pueda existir en nuestros sistemas e incorporar a ellos cuanto de aprovechable y eficiente puedan aportar las tendencias y los conocimientos científicos.

Existen dos peligros opuestos: olvidar los principios básicos, algunos de ellos prácticamente inmutables; o aceptar cuanto se nos presente bajo un «snobismo» más o menos encubierto.

Hemos de luchar, entonces, contra todo posible desviacionismo que nos aparte de una finalidad que hemos aceptado plenamente.

Ese obrar a bandazos debe ser evitado a toda costa.

Desde que BOIGEY dijo «la educación física de la mujer imita servilmente a la educación física del hombre» han transcurrido varios lustros. Las cosas no corren actualmente de esta forma. La mujer hace ya su educación física. Ha habido un desglose de posibilidades y una educación diferencial nos hace considerar, en-

tre otros, los siguientes factores: la edad, el sexo, los diferentes medios sociales, etc.

Al meditar sobre estos aspectos advertimos la existencia de características estrictamente femeninas y otras que son comunes a los dos sexos.

La disyuntiva brutal es sólo aparente.

¿Debe la mujer educarse físicamente a través de la rítmica y la danza? o ¿debe endurecerse para jugar un papel semejante al del hombre?

Discurrir sobre la igualdad de derechos de la mujer recién estrenados entre nosotros nos llevaría muy lejos. Pero en el terreno biológico, en amplio sentido, la mujer ha nacido para ser madre y a su vez el hombre ha de defender su prole. La mujer ha de endurecerse, porque la vida lo exige. Pero la mujer no puede, jamás, renunciar a su feminidad.

He aquí porque hemos de buscar el equilibrio entre una actividad física femenina formativa, de base, y la práctica complementaria de las actividades atléticas y del deporte colectivo.

Y aunque parezca paradójico existe más peligro en las modernas tendencias, que pudiéramos llamar gimnásticas, propicias al desvío, aun llevando el calificativo de femeninas, que en la práctica del deporte individual o colectivo.

Dos aspectos podemos considerar:

El cumplimiento de objetivos de orden motor, inteligencia motriz, rendimiento, nos llevan a un perfeccionamiento técnico.

Pero también, a veces, con detrimento de esa técnica, podemos buscar simplemente la alegría, el descanso y el bienestar consciente de la persona (recordemos la gimnasia de pausa, por ejemplo).

Varios son los conceptos en que podemos encuadrar a los ejercicios femeninos.

En primera fila situamos el concepto *tiempo*.

El objetivo reside entonces en tomar conciencia de los tiempos vividos por medio de gestos variados. Tratemos de perfeccionar la percepción de los ritmos y las modificaciones de velocidad.

El ritmo puede ser «vital». Este puede hacerse «natural» mediante un aprendizaje y es económico porque produce un gran rendimiento. Tales son adquiridos para y por el deporte.

Pero encontramos otros ritmos, que pudiéramos llamar de «lujo», en que la fantasía impera y que son el resultante de un impulso creador que desarrolla una cierta forma de inteligencia. Son un medio para formar al individuo preparándolo para todas las demás adquisiciones con relación a tiempos que se enlazan.

En segundo lugar colocaremos el concepto *espacio*.

El ejercicio hace percibir el movimiento realizado en el espacio.

Es necesario conocer el espacio ambiente en todas sus direcciones, conseguido por desplazamientos bajo formas diferentes y por la permanencia estática en un lugar determinado.

Este espacio está vinculado a la especialidad del propio cuerpo. Conociendo ésta, adaptaremos mejor, además, las diferentes técnicas (por ejemplo: la de decontracción).

La conciencia de nuestro cuerpo es imprescindible incluso para un mejor vivir cotidiano.

Finalmente, incorporemos a nuestra exposición el concepto *modalidad de ejecución*.

Trabajamos ahora en el mejoramiento de la percepción de las expresiones particulares enlazadas a las variedades de forma que comporta el gesto.

El alumno debe ser capaz de crear voluntariamente un gesto para provocar una expresión deseada.

Estas formas de movimiento forman, pues, el substratum de una educación física femenina de base, que puede concluir, de modo natural, en el deporte o en la danza.

La antigua lucha entre las ideas opuestas cobra nuevo interés si añadimos a la concepción expuesta la influencia de la música.

La pregunta, desde otro ángulo, es ¿se precisa en la educación física femenina de la rítmica, al lado de la gimnasia llamada formativa?

Estamos en trance de superación de este interrogante.

Nuestra escuela habla ya de *ritmo*, no de rítmica, y de gimnasia educativa ritmada.

Procuramos marchar despacio, porque la influencia de las escuelas de danza puede ser nefasta ante una posible hipertrofia particular del gesto. No es ya posible, en educación física, la separación tajante en compartimentos estancos. El porvenir de nuestra gimnasia, hablo de la española, es fusión entre ambas modalidades. Como ya lo lograron otras escuelas. Pero, repito, no queremos precipitarnos en algo que, por un desmesuramiento, podría acarrear posibilidades irreversibles.

Toda obra científica requiere experimentación y la experimentación es función del tiempo y de la meditación.

No somos enteramente diferentes de los demás. Pero poseemos peculiaridades propias que priman ante cualquier decisión.

Aquellas ideas opuestas a que nos referimos se cifran, en el terreno de la práctica, en otra pregunta: ¿debe el ejercicio adaptarse a la música o debe la música adaptarse al ejercicio?

Porque el acompañamiento musical, en las clases de gimnasia, ha dado en llamarse «mando musical» y este apelativo necesita una nueva revisión por cuanto la palabra «mando» significa.

Veamos de aclarar ésto.

Si nos referimos al concepto *tiempo* nos será permitido pensar que la música, o si se quiere el «sonido» predomina, puesto que el movimiento traduce las relaciones entre tiempo y velocidad.

Un caso especial sería cuando nos proponemos realizar ejercicios de creación personal.

Si hablamos del concepto *espacio*, la música o las simples percusiones, tienden a la estimulación y a la afirmación del gesto.

La música permite una precisión más grande de los ejercicios.

Debe ser compuesta especialmente para ellos y según las modalidades de los mismos.

Cuando señalamos las modalidades de ejecución podemos afirmar que los movimientos deben reflejarse en el acompañamiento. Un gesto ejecutado v. gr.; por gran tensión y poca velocidad, impone en la pianista la misma característica musical. En este caso el lazo esencial entre el sonido y el ejercicio está constituido por la intención, la significación, la idea que hace que uno se derive del otro.

Hace ya algunos años, y en un trabajo sobre educación física femenina voluntaria, manejábamos el término «physical fitness» tomado de autores anglosajones, haciéndolo en cierto modo sinónimo de adaptación física.

Su definición es atrayente. Es la eficiencia funcional suficiente para ejecutar el trabajo, y las actividades de recreación cotidianas, sin fa-

tiga exagerada y con suficiente reserva de energías para esfuerzos físicos imprevistos.

Y ¿no es mejor, no puede ser este un fin directo que sugerir para una gimnasia básica femenina?

Los franceses lo dicen de otra forma. El objetivo general de la gimnasia femenina actual es «dominar el cuerpo para hacerlo "disponible"».

Ambas definiciones tienen puntos de coincidencia.

Pero adelantándonos a posibles réplicas queremos señalar aquí el carácter fraccionado de nuestra exposición, que permitirá a otros especialistas estudiar a sus anchas diversos aspectos, nada despreciables, de índole psicológica, sociológica, etc.

También queremos señalar que nuestras ideas se centran en este momento preferentemente en la mujer adulta. Porque si bien la niña precisa especialmente de una educación física especial, es la mujer adulta la más abandonada a este respecto.

No obstante, fácil es comprobar que los principios expuestos son fácilmente aplicables en el ámbito infantil.

De esta forma vista la situación, será preciso determinar cuáles son los objetivos pedagógicos que hemos de conseguir.

Y es aquí cuando las ideas tradicionales sufren un aparente encontronazo con las tendencias modernas.

No es posible olvidar que el método practicado por nosotros tiene sus antecedentes directos en el sueco evolucionados, a los que se añadieron influencias de diversas escuelas, e inclusiones autóctonas españolas.

Un estudio algo más profundo permite comprender la posibilidad de fundir homogéneamente lo que pudiera parecer irreconciliable.

Análisis y síntesis pueden abrirnos el camino a fáciles soluciones que permitan evolucionar y actualizar ideas proporcionadas por criterios más o menos dogmáticos. Y refrenar actitudes impulsivas volviendo las aguas a su cauce. Otra vez el lema clásico «nada en exceso» nos marca una pauta de equilibrio a seguir.

Bien es verdad que en el camino femenino esto ya se está haciendo desde hace años, con evidente progreso sobre la rama masculina. Momento es ahora de encontrar una actitud serena que nos permita recapacitar.

Veamos ahora los principios básicos que nos dicta la pedagogía de la gimnasia femenina moderna.

La mujer, en primer lugar, ha de tener un *conocimiento* de su propio cuerpo. Las prácticas gimnásticas deben dirigirse, en principio, a una toma de consciencia del juego articular referido a todos y cada uno de los distintos niveles.

La percepción de los perímetros y de los miembros superiores e inferiores se perfila sucesivamente en hombros, codos, muñecas y dedos, continuando con caderas, rodillas y tobillos.

La percepción del tronco movable en los tres planos clásicos, sagital, transversal y horizontal es premisa para un establecimiento posterior o simultáneo de las relaciones existentes entre el tórax y la pelvis.

La movilidad de la cabeza no puede ser olvidada.

Conseguida esta primera fase de conocimiento, hemos de pensar en la *movilización* del cuerpo, para tomar consciencia de la postura, de la actitud erecta, aunque grácil y elegante.

Estiraremos y movilizaremos para ello la columna vertebral, con la limitación determinada por necesidades imperativas, tal cual es no permitir la distensión de los músculos abdominales, y teniendo en cuenta las particulares adaptaciones de ciertos grupos musculares.

Función pareja será la de disociar las contracciones para mejorar las funciones de coordinación.

Todos los ejercicios realizados con los susodichos fines, deben llevar implicado el ritmo, es decir, buscar las relaciones entre el tiempo, las modificaciones de la velocidad y el movimiento.

En cuanto al espacio se refiere, los ejercicios realizados deben permitir la toma de consciencia de los diferentes planos del espacio. Otros nos llevarán a percibir los diversos grados de tensión, desde la contracción más fuerte, hasta la relajación, pasando por los grados intermedios de decontracción. Y finalmente habremos de ocuparnos de realizar movimientos que permitan trabajar según las diferentes formas de gesto o según la mayor o menor participación del cuerpo.

Los ejercicios no deben realizarse de modo estático sobre un mismo sitio fijo. Es preciso desplazarse por el espacio disponible, según los diferentes ritmos, según las diferentes velocidades, según las diferentes direcciones posibles. Emplearemos el suelo en su máxima amplitud utilizando las distintas formas de impulsión.

Todo ello puede admitirse y ensamblarse armónicamente con los más diferentes sistemas

empleados y, al incluirse en ellos, puede respetarse, de modo claro y terminante, los principios de adaptación, según la edad y según el medio social.

A este respecto recordemos de pasada las formas de gimnasia escolar en todos sus grados, la gimnasia voluntaria, la gimnasia de pausa, la gimnasia utilitaria especializada hacia un fin determinado, sea profesional o sea deportiva y, en fin, la gimnasia para amas de casa o para madres de familia.

Con esta última característica estamos trabajando en la actualidad y por primera vez en España, en el gimnasio «General Moscardó». Son clases especiales para madres de familia que realizan con sus hijos y, podemos adelantar, que con resultados extremadamente satisfactorios. Pero este es un tema que requiere, y ahora empleo la palabra en términos radiofónicos, espacio propio por su interés. Nuestra satisfacción ha sido comprobar en revistas contemporáneas, ensayos realizados bajo el mismo signo, especialmente alemanas.

Hay un aspecto que no hemos mencionado aún y que es totalmente imprescindible en todo tipo de gimnasia, pero más aún en el femenino. Nos referimos, pura y simplemente, al carácter estético que debe comportar todo ejercicio realizado por la mujer. Sobre la existencia de una gimnasia estética, como entidad física individual, no podemos extendernos en esta ocasión. Ello ha sido tratado por Mme. ROGER y las demostraciones prácticas que ha ofrecido son francamente interesantes.

Mme. ROGER dice «se habla de gimnasia de expresión pero el término gimnasia debe tomarse en un sentido muy general, de ejercitar el cuerpo y la motricidad hacia un fin determinado que es, en ese caso, la expresión».

En términos generales de educación física podemos hablar de una gimnasia médica en que lo estético está subordinado a la eficacia. No obstante, en el tratamiento de inestables, lábiles, podemos utilizar con éxito movimientos rítmicos.

La gimnasia postural, preventiva, busca la eficacia pero sus movimientos pueden ser estéticos como ha demostrado Heinsich Medan.

La gimnasia general, dirigida a las alumnas normales, debe ser estética y a la par eficaz. Aquí también pueden incluirse los ejercicios deportivos, los constructivos, los propiamente de ritmo, e incluso los de expresión y la danza.

La gimnasia de élite o la gimnasia de demostración pretende un objetivo diferente, al servir para difundir las diferentes concepciones físicas de un grupo o nación,

La gimnasia deportiva o artística debe considerarse como un deporte en que la belleza, la plástica estática o, permítaseme la expresión, la plástica dinámica, ocupan el primer lugar.

Ha de cuidarse, pues, en toda manifestación gimnástica femenina, este aspecto estético que la mujer, con su exquisita sensibilidad, sabe apreciar debidamente.

Quizá los filólogos y los filósofos encuentren fundamentales diferencias entre los vocablos armonía y estética. Pero no creo arriesgado afirmar que la armonía implica belleza.

Y son precisamente las leyes de armonía del movimiento las que tipifican la belleza de las modernas concepciones gimnásticas femeninas.

Fue Francois Delsartes, que murió en 1878, profesor del Conservatorio de París, quien, al perder la voz, estudió los problemas del movimiento. Sólo un artista relacionó el movimiento de los niños con la estatuaria griega.

Ya Hipólito dijo: «los juegos son armoniosos en todos sus movimientos, porque todo aquello que los rodea es armonioso».

En América, Genoveva Stebbins recoge las ideas de Delsartes y crea el primer sistema de gimnasia moderna.

Los alemanes Mensedieck y Kallemeyer, antes de la guerra del 14, introducen estas ideas en Alemania, las que se extienden rápidamente.

La finlandesa Hilma Jalkanen había sido discípula de Elli Bjorksten, habiendo seguido una formación rígidamente sueca. Pero sus viajes por Alemania la hacen conocer las leyes de la armonía del movimiento de Delsartes y comienza a preparar, poco a poco, su propio sistema que conjuga el método y la racionalidad de la gimnasia sueca, pero que se basa en el trabajo natural y armónico, pensando por una mujer, para ser realizado por mujeres.

Las tres leyes de Delsartes se enuncian de la siguiente manera:

1.º Ley de la actitud armoniosa, es decir equilibrada y natural. Veamos un ejemplo demostrativo.

Recordad la actitud de ciertas estatuas griegas. Hay armonía en su posición, hay equilibrio. Una cadera se muestra adelantada y el equilibrio se mantiene porque los hombros se llevan hacia el costado opuesto mientras la cabeza queda del lado de la cadera saliente.

2.º Ley del contra-movimiento. Es la misma ley del equilibrio precedente, pero aplicado al movimiento, en lugar de la actitud.

Todo movimiento, de una o varias partes del cuerpo, está contrabalanceado por otro segmento del mismo.

El contra-movimiento está presente en todos los gestos naturales y debe ser respetado para que el ejercicio conserve su carácter natural equilibrado y por consiguiente armonioso.

3.º Ley de la sucesión de las contracciones musculares.

Todo movimiento natural y armonioso debe recorrer el cuerpo o los miembros a modo de onda centrífuga.

El movimiento tiene una emanación central que parte de los grupos musculares más potentes, a los que reserva el mayor esfuerzo inicial, que se transmite como una onda a través de los diferentes músculos. Los músculos o segmentos que no actúan en ese movimiento permanecen relajados.

Volviendo a la estatuaría griega fácil es comprobar en la mayoría de las estatuas, cómo la fuerza se recoge, por así decir, en el centro del cuerpo, quedando la cabeza y los hombros flexibles.

Según Mme. Jalkanen la falta en el cumplimiento de estas leyes, impediría la armonía natural y la gimnasia, mal comprendida, se convertiría en una gesticulación.

Estas leyes de la armonía del movimiento han sido adoptadas por diferentes escuelas modernas.

Pero no nos es posible hablar más detalladamente sobre ellas, o sobre la sugestiva escuela finlandesa por imperativos de tiempo. Y no quiero romper el ritmo (relación de tiempos) que me he impuesto para este trabajo y para no estropear la armonía.

Por lo que me veo en la precisión de agradecer la atención del lector y poner definitivamente un punto final.

#### BIBLIOGRAFÍA

MME. ROGER. — «La gymnastique esthétique». — «L'Homme Sain». — Octubre, 1958, núm. 4.

«Journées interfédérales d'études sur la gymnastique moderne». — «L'Homme Sain». — Marzo, 1960, núm. 2.

GUTIERREZ SALGADO. — «Algunos aspectos de la gimnasia voluntaria femenina». — «II Congreso Latino de Educación Física». — Actas. Junio, 1956.

MLLE. LEGRAND. — «La Gymnastique finlandaise et l'harmonie des mouvements». — «L'Homme Sain». — Enero, 1957, núm. 1.

