

El gimnasi i la gimnàstica higiènica del senyor Ramis

Dr. Ramon Balius

Fins a finals de la dècada del 1850, la Gimnàstica considerada com activitat higiènica o auxiliar terapèutica, era desconeguda a Barcelona. És cap el 1860, en que gràcies a un home conegut en els ambients gimnàstics com el senyor Ramis, es posa la primera pedra en Educació Física a Catalunya.

Joaquim Ramis i Taix havia nascut a Barcelona l'any 1831, en el si d'una família benestant. El seu pare, Domènec Ramis i Panella, d'ofici teixidor, havia conegut a Lyon el Teler Jacquard (automàtic, que permetia eliminar mà d'obra) i importat la fabricació de panes i domassos de cotó. Junt amb d'altres empresaris, entre els que destacava Joan Güell i Ferrer, havia fundat el 1840 el "Vapor Vell de Sants", companyia industrial tèxtil d'important transcendència social a Barcelona. Des dels setze anys, Ramis i Taix començà a practicar la gimnàstica, generalment amb professors sense ciència ni metodologia, perquè únicament pretenien "formar homes robustos para la guerra" o proporcionar als deixebles una simple diversió.

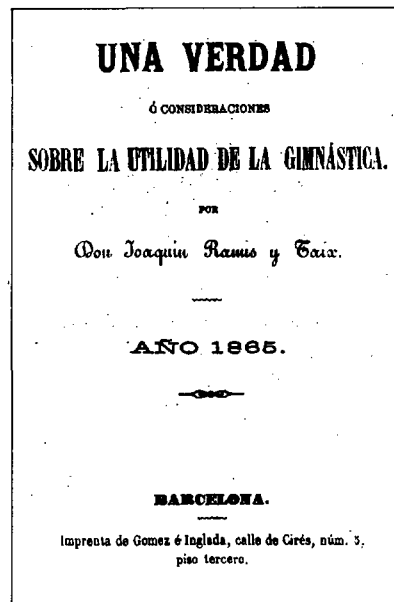
L'afecció d'en Ramis per la gimnàstica, que en paraules seves "rayaba en el delirio", provocà es destaqués entre els companys i que el seu darrer mestre, en Manuel Valls, el distingís de for-



Joaquim Ramis i Taix.

ma preferent. Un pas més el porta a convertir-se en professional, associant-se amb un íntim amic, en José Florencio Cuadras, del que se separarà independitzant-se l'any 1858.

En aquesta professionalització influïren a part la gran afecció per la Gimnàstica, dos fets transcendents d'ordre familiar. El 1855, durant unes vagues obres, en protesta per la introducció dels telers mecànics i de les màquines de vapor, resulta greument ferit en un atemptat el pare d'en Ramis i mort el director del

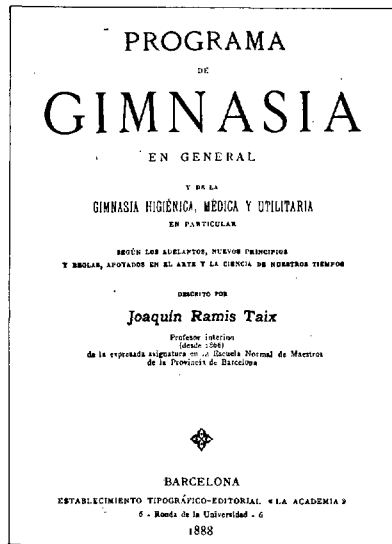


Primera plana del llibre "Una verdad...".

"Vapor", en Josep Sol i Padrís que l'acompanyava. La família Ramis fugí a França i res pot impedir la desfeta econòmica, que obliga a liquidar els negocis l'any 1857, per a compensar els creditors. Per aquelles dates, Cristina Amigó, muller d'en Joaquim Ramis, emmalalteix, aconseguint la guarició gràcies als serveis d'un curandero, que utilitza els procediments hidroteràpics del francès Raspall. La necessitat de trobar una activitat per a guanyar-se la vida, el convenciment del valor de la Gim-

nàstica en el desenvolupament integral de l'home i els estudis sobre hidroteràpia, portaren a n'en Ramis a fundar l'any 1860, un establiment de banys i gimnàstica, que anomenà "Gimnasio Español". D'antuvi fou instal·lat en el soterrani del número tres del Passatge d'en Colom i anys després als baixos del número 4 de la Plaça Reial.

En lloc destacat del local es trobaven dos cartells, l'un amb el reglament i l'altre amb l'ordre dels exercicis diaris a realitzar pels alumnes. Com a nota curiosa, un dels cartells estava encapçalat per l'escut de la monarquia espanyola i l'altre per l'escut de Barcelona; a la part inferior el primer cartell presentava un escut amb les quatre barres, mentre que a l'altre, mostrava l'escut de la "Villa de Madrid". Més eclecticisme no sembla pas possible.

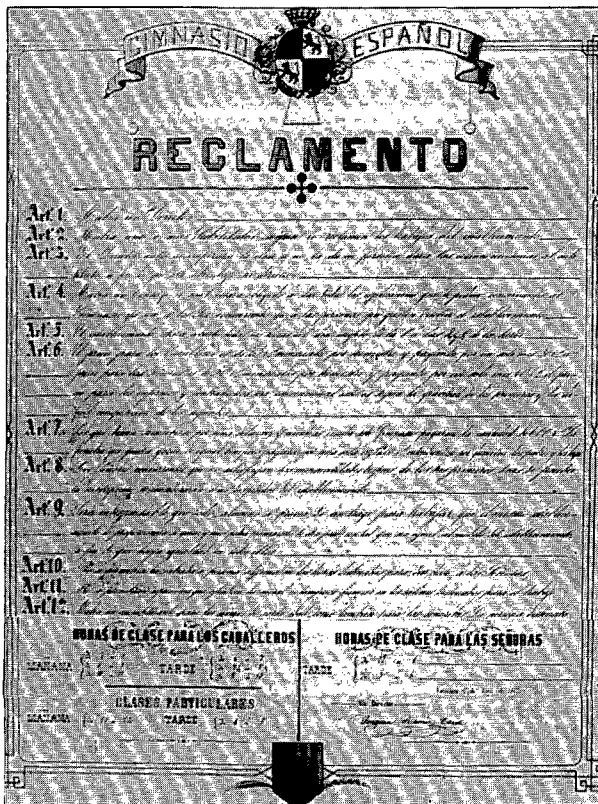


Primera plana del "Programa de Gimnasia".

Els preus pels homes eren de 30 rals al mes, si es pagava per trimestres o 38 rals un sol mes; curiosament les dones pagaven força més doncs els preus eren

de 50 rals al mes, pagant trimestralment, o 57 per un sol mes. Es feien abonaments per a tota la vida del gimnasi per 600 rals; abonaments familiars a 1200 rals; o preus a convenir pels malalts i els contrafets, segons la gravetat dels primers o la "difícil composició" dels segons. Les classes, d'una hora de durada, es desenvolupaven de 7 a 11 del matí i de 6 a 10 de la tarda pels homes i de 12 a 1 del matí i de 5 a 6 de la tarda per a les dones. De 11 a 12 del matí i de 4 a 5 de la tarda es donaven les classes particulars.

Els alumnes tenien l'obligació de portar uns vestits reglamentaris. Els homes lluien pantalons grisos, amb camisa i boina vermelles i les dones unes agosarades casaques negres tancades fins el coll, sobre uns pantalons tancats per sota dels genolls i mitges blanques.



Reglament del "Gimnasio Español".



Ordre dels exercicis del "Gimnasio Español".

Pel "Gimnasio Español" passaren molts personatges notables de l'època. S'explicaven anècdotes impressionants d'alguns dels deixebles; com la d'aquell advocat que al Passeig de Gràcia deturà, amb la sola mà dreta, els cavalls desbocats d'un carruatge, evitant danys a la família que ocupava el vehicle; o la d'aquell agent d'aduanes que en trobar un individu sentat a la porta d'un cafè de la Rambla, que li barrava el pas grollerament, aixecà el mal educat amb cadira i taula i el col·loca tan tranquil·lament el bell mig del carrer.

Ramis era a més d'un gimnasta exemplar un excel·lent nedador; es diu que al desbordar-se la riera d'en Malla, aleshores la més important i perillosa de Barcelona, la travessà nedant. Des del 1866 i durant vint anys desenvolupà una activitat docent com a professor interí de Gimnàstica de l'Escola Normal de Mestres de la Província de Barcelona.

El 1865 publicà un opuscle titulat "Una verdad o consideraciones sobre la utilidad de la Gimnástica", en el que es reproduïa més d'una trentena de testimonis de persones, la majoria homes, que havien guarit gràcies a la Gimnàstica Higiénica del senyor Ramis. es poden trobar des de casos de "tisis" i de melangia femenina, fins el d'una dona que en quinze anys de casada havia abortat set vegades i que només en quatre mesos de Gimnàstica quedà embarassada i tingué un fill. Els més nombrosos exposen problemes com l'obesitat, el mal de ronyons, el sedentarisme, etc., en els que sens dubte una Gimnàstica adequada -i la d'en Ramis ho era- havia de proporcionar excel·lents resultats.

L'any 1888, Ramis publicà un altre llibret, que porta un títol certament llarg: "Programa de Gimnástica en general y de la



Uniforme dels gimnastes (oli original d'en Joaquim Ramis i Taix).

Gimnasia higiénica, médica y utilitaria en particular, según los adelantos, nuevos principios y reglas, apoyados en el arte y la ciencia de nuestros tiempos", en el que es reflecteix tota la filosofia de la seva Gimnàstica, junt amb el programa d'exercicis a realitzar diàriament pels alumnes. Amb un castellà barroc i ampul·lós ens explica que per ell l'home té tres centres de vitalitat que corresponen al moral, al intel·lectual i al físic. La Gimnàstica seria la responsable d'equilibrar l'aspecte físic en les degudes

proporcions, contribuint amb els altres centres a la perfecció integral de l'home. Per això la Gimnàstica no ha de considerar-se com una simple diversió, que es practica sense ciència ni regles. Critica els mestres de Gimnàstica que actuen sense mètode, ordre o autoritat, especialment si permeten que els exercicis es realitzin "sin dar tiempo a que se normalizen los violentos latidos del corazón que la mucha fatiga produce". Classifica la Gimnàstica en tres parts principals: **mecànica**, destinada a en-



Uniforme de les gimnastes (oli d'en Joaquim Ramis i Taix).

fortir les regions malaltes del cos; **higiènica**, que enforteix de forma equilibrada i general un cos normal i la **utilitària**, que cerca proporcionar a l'home el valor necessari a defensar-se enfront les infinites contingències que d'improvist esdevenen en el curs de la vida. Insisteix en que els tres tipus de forces, agilitat, contractivitat i elasticitat es desenvolupin de forma harmònica. Ironitza sobre els gimnastes que únicament treballen en un sen-

tit. Per en Ramis el que solament fa exercicis d'agilitat serà prim i nerviós –“nunca estará quieto y se agitará andando, comiendo y durmiendo”–, el que únicament practica tècniques de contractivitat tindrà el mig cos superior enorme –“que más bien parece contrahecho que desarrollado”–, mentres que el que només es dediqui a tècniques d'elasticitat tindrà el cos prim com una canya i “a cada paso, a cada movimiento, aquel cuerpo pare-

ce que va a caer rendido por la flogedad, desarticulando y deshecho”. Aquests fets no poden atribuir-se a la veritable Gimnàstica. Segons ell, els que no la practiquen tenen els mateixos defectes que els que la practiquen malament i el que viu només de la força es convertirà en un estúpid, mentres que el que es dediqui solament a l'estudi “vivirá aniquilado y acabado tísico”.

El programa inclou un total de 126 lliçons, repartides d'acord amb sis dies de la setmana, descansant els diumenges. A cada lliçó s'estableixen uns exercicis preparatoris, unes pauses –“hasta que se normalizen los latidos del corazón”– i per acabar uns “desarrollos”, per a què el cos no passi bruscament “de los ejercicios fuertes al sosiego absoluto”.

En alguns moments Ramis fou perseguit per curandero (se'l coneixia com a doctor “Aigua freda” per la seva afecció a l'hidroteràpia) i potser per a legalitzar d'alguna forma aquesta situació, un dels seus nombrosos fills, en Joaquim Ramis i Amigó, estudià la carrera de Medicina a Barcelona, encara que la venjativa actitud d'algun Catedràtic l'obligà a acabar-la a València. A Ramis i Amigó el seguí una vertedera nissaga de prestigiosos professionals de la Medicina, que avui es troba en quarta generació.

Quant Ramis morí octogenari, eren molts els professors de Gimnàstica establerts a Barcelona, entre els que recordem els mestres Bricall, Milà, Tolosa, Santacana, Vila i Capdevila i Estrany, que fou instructor dels bombers de Barcelona. Foren els propagadors d'aquella Gimnàstica Higiènica que en Joaquim Ramis i Taix ensenyava en el seu “Gimnasio Español”, sens dubte el primer d'aquestes ortodoxes característiques, establert a Catalunya.

Urbason soluble

Terapéutica de urgencia

Urbason retard ampollas

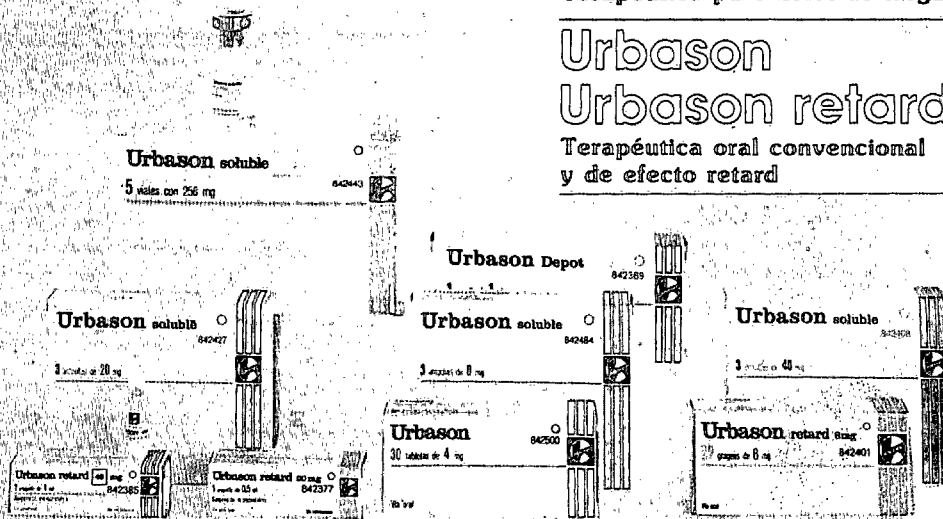
Terapéutica parenteral de media duración o aplicación local

Urbason Depot

Terapéutica parenteral de larga duración

Urbason Urbason retard grageas

Terapéutica oral convencional y de efecto retard



Urbason

Urbason tabletas

6-metil-prednisolona. **Indicaciones:** Asma bronquial. Reacciones alérgicas. Fiebre reumática. Agranulocitosis, trombopenia, leucemia aguda, eczemas generalizados, urticaria, dermatitis exfoliativa. **Posología:** Entre 4 y 40 mg/día según la indicación y gravedad. **Presentación:** Envase con 10 tabletas de 4 mg P.V.P. i.i. 148,- Ptas. Envase con 30 tabletas de 4 mg P.V.P. i.i. 315,- Ptas.

Urbason retard grageas 8 mg

6-metil-prednisolona. **Indicaciones:** Bronquitis crónica. Poliartrosis crónica. Colitis ulcerosa. Síndrome nefrótico. Manifestaciones reumáticas y reumatoideas en órganos internos, vasos, piel, etc. **Posología:** Entre 8 y 40 mg/día según indicación y gravedad. **Presentación:** Envase con 10 grageas de 8 mg P.V.P. i.i. 233,- Ptas. Envase con 20 grageas de 8 mg P.V.P. i.i. 403,- Ptas.

Urbason Depot

Ciclopentilpropionato de 6-metil-prednisolona. **Indicaciones:** Fiebre del heno. Rinitis vasomotora. Asma bronquial. Dermatitis. Colagenopatías. **Posología:** Dosis inicial 1 ml volviendo a inyectar cuando reaparezcan las molestias. **Presentación:** Envase con 1 ampolla de 60 mg P.V.P. i.i. 316,- Ptas.

Urbason soluble

Hemisuccinato sódico de 6-metil-prednisolona. **Indicaciones:** Insuficiencia suprarrenal aguda. Estado asmático. Estados de shock y colapso. Alergias. Quemados. Edema de Quincke. Intoxicaciones. Accidentes transfusionales. Shock anafiláctico. **Posología:** Entre 8 y 1000 mg/día, según indicación y gravedad. **Presentación:** Envase con 1 ampolla de 8 mg P.V.P. i.i. 56,- Ptas. Envase con 3 ampollas de 8 mg P.V.P. i.i. 149,- Ptas. Envase con 1 ampolla de 20 mg P.V.P. i.i. 111,- Ptas. Envase con 3 ampollas de 20 mg P.V.P. i.i. 295,- Ptas. Envase con 1 ampolla de 40 mg P.V.P. i.i. 205,- Ptas. Envase con 3 ampollas de 40 mg P.V.P. i.i. 533,- Ptas. Envase con 1 vial de 250 mg P.V.P. i.i. 828,- Ptas. Envase con 5 viales de 250 mg P.V.P. i.i. 3.694,- Ptas.

Urbason retard ampollas

Acetato de 6-metil-prednisolona. **Indicaciones:** Aplicación local: Osteoartritis. Epicondilitis, periartrosis. Bursitis, tendovaginitis. Neuritis y neuralgias. Aplicación intramuscular: En todos los casos en que está indicada la terapéutica sistémica con corticoides. **Posología:** Entre 10 y 100 mg iniciales según indicación y gravedad. Repetir la inyección al desaparecer el efecto. **Presentación:** En-

vase con 1 ampolla de 20 mg P.V.P. i.i. 110,- Ptas. Envase con 1 ampolla de 40 mg P.V.P. i.i. 189,- Ptas.

Contraindicaciones: Al igual que los demás corticosteroides, el **Urbason** está contraindicado cuando existen úlceras gástricas o duodenales. Las enfermedades infecciosas no suponen contraindicación cuando el **Urbason** se administra bajo la protección de una terapéutica quimioterápica o antibiótica adecuada. Los diabéticos no quedan automáticamente excluidos del tratamiento, pero en ellos es necesaria una cuidadosa vigilancia del metabolismo. Durante el embarazo, al igual que los demás corticoides, solamente podrá ser administrado por expresa indicación médica. **Incompatibilidades:** **Urbason soluble** no debe mezclarse en la misma jeringa con otras soluciones que no sean suero fisiológico o solución glucosada al 5%. **Efectos secundarios:** En toda terapéutica prolongada con corticosteroides, puede presentarse Cushing reversible, efectos diabéticos, retención salina, vértigo, úlcera gastrointestinal, etc. Leve efecto psíquico. Excepcionalmente provoca molestias gástricas. Débil efecto inhibidor hipofisiario. Débil acción hiperglicémica.

Hoechst

