

O GYMNASTA



ORGÃO BI-MENSAL DE EDUCAÇÃO PHYSICA

745.389

LISBOA, CADA NUMERO 20 RÉIS

PROVINCIAS, CADA NUMERO 25 RÉIS

COLLABORADORES

Dr. A. G. de S. A. e Menezes, Carlos M. Pereira, A. J. de Mello e J. S. Leal

LISBOA, 15 DE NOVEMBRO DE 1878

DIRECTOR-PROPRIETARIO

Paulo E. Lauret
Largo do Stephens. 2

O GYMNASTA

N'este tempo de verdadeira febre jornalística no nosso paiz, n'este tempo em que, uns por mera especulação pecuniaria, outros por passa-tempo, alguns por devoção e muitos por pedantismo, todos desejam fazer jornaes, não admira que oicamos exclamar por entre o vozear dos curiosos:

«Mais um! Este a que virá? Satyrico? Pelo menos será burlesco. Vejamos-lhe o nome. Oh! *O Gymnasta*. O titulo vem cheio de desenvoltura: ha de ser travesso por força.

Pois nada d'isso, meus senhores. *O Gymnasta* é sério, vem preencher uma lacuna sensível no nosso paiz, onde de muita cousa boa se descurá!

O Gymnasta pretende ser o órgão d'um partido honroso — a educação physica no nosso paiz — Pretende levantar do lethargo de muitos seculos, a arte salutar que fez dos gregos a maior potencia do mundo.

O Gymnasta é um brado contra a incuria dos governos que, adormecendo á sombra de louros colhidos ás vezes no campo do desperdicio, teem deixado definhir e morrer á mingua de uma sã educação moral e physica milhares e milhares de cidadãos. *O Gymnasta* nasceu do amor á causa da humanidade, que precisa fortalecer-se, regenerar-se no corpo, para se proporcionar com mais vantagem a educação do espirito.

Encetando a publicação d'este periodico, crêmos ter satisfeito á impulsão de um verdadeiro amor por esta causa, e julgámos prestar tambem um grande beneficio á nossa patria, lembrando-lhe a necessidade urgentissima de tratar de um assumpto, que a todos os respeitos lhe devia merecer consideração. — Não teremos a fatuidade de presumir sequer, que a publicação do *Gymnasta* trará necessariamente e sem perda de tempo a implantação da Gymnastica nas nossas escolas. Não.

Appellamos para a boa vontade das pessoas illustradas, appellamos para o publico que nos ler, e convidamos todos a envidar os maiores esforços para que se cuide no nosso paiz da educação physica, que até aqui se tem quasi completamente descurado.

Em vez de uma geração effeminada, nervosa, assustada nas menores difficuldades, irritada nos mais ligeiros obstaculos, gemendo sob o jugo das mais futeis necessidades do luxo, possamos nós ainda ver uma geração forte no physico e no moral, uma geração precavida contra os perigos a que nos expõem as condições da nossa problematica existencia.

Possam as nossas convicções profundas e sinceras entrar no espirito dos nossos leitores, e compenetrar-os da importante missão que a arte da Gymnastica, pra-

ticada com sabedoria e discernimento, é chamada a cumprir n'este seculo de verdadeira febre intellectual e de trabalho sobre-humano. Que todos aquelles que d'ella precisarem, e estes são milhares, não hesitem em pedir-lhe o restabelecimento de sua saude ou o desenvolvimento da sua constituição. Que os paes de familia a considerem comó um dos ramos mais essenciaes da educação de seus filhos, eis o nosso desejo, as nossas ambições.

C. M. PEREIRA.

Breve noticia sobre a historia da Gymnastica desde os tempos antigos até nossos dias.

Entre as instituições que os antigos, e principalmente os gregos, nos legaram, é sem duvida a gymnastica uma das mais honrosas, e das que mais influiram sobre os costumes das nações guerreiras da antiguidade. Todos sabemos pela historia que foi a Grecia o povo vencedor da maior potencia da Asia; e que todo o segredo das suas victorias residia, em grande parte, no poder de seus exercitos, que, compostos de homens aguerridos e entregues a todos os exercicios do corpo, formavam combates para a luta ao mesmo tempo que para o triumpho. A educação que se ministrava ás creanças e aos mancebos, e que lhes era imposta, tinha o fim grandioso de inspirar-lhes as virtudes guerreiras e o amor da patria. Um corpo são e uma alma forte e livre, eram então o fundamento da felicidade.

Essa civilização tão solidamente constituida desde as primeiras edades d'esse povo, parece que havia de durar sempre, e ainda hoje dar leis ao mundo; mas esse pozo cahiu quando já achava pesados as armas e os capacetes, cahiu quando, enervado pelo prazer e pela indolencia, já não tinha a força nem a vontade de tornar aos seus jogos salutareos e fortificadores; a morte da alma apressou a morte do corpo, e do povo que outr'ora fez tremer o universo, apenas resta a sombra.

Remontando á origem da Gymnastica entre os gregos, vemos que esta arte foi introduzida primeiramente na Grecia com os tempos heroicos, e que a celebração publica d'estes jogos se fez na Elida na epocha de 1400 antes de Christo; e que se estendeu depois por todos os povos da antiga Grecia assim como pelas nações visinhas, passando d'alli para a Italia. Foi Hercules que, de volta da expedição a Argos reunindo os argonautas nas planicies da Elida, instituiu os jogos olympicos. Faziam-se estes jogos em um circo, em um estadio ou em outros lugares destinados a este uso. Es-

tes espectáculos (que assim lhes podemos chamar) foram consagrados a divindades, e nunca se principiavam sem previamente se offerecerem os sacrificios. Os principaes d'estes jogos eram em numero de quatro: Os Olympicos, os Pythicos, os Isthmicos e os Nemeanos, mas n'elles se exhibiam pouco mais ou menos os mesmos espectáculos e os mesmos exercicios.

Os jogos *Olympicos* foram estabelecidos em honra de Jupiter e celebravam-se todos os annos em Olympia, cidade da provincia da Elida, no Peloponeso. Eram elles os mais antigos, os mais solemnes e os mais brilhantes de toda a Grecia. Todavia as guerras intestinas interromperam a convocação dos athletas para esses nobres exercicios durante tres seculos, e só reapareceram por ordem de Iphitus, soberano de um dos cantões da Elida, que os restabeleceu por conselho de Lycurgo.

Estes jogos começavam no solsticio do verão (22 de junho) e duravam cinco dias. Os exercicios em uso, eram: 1.º a corrida, que primeiramente se fez a pé, e mais tarde a cavallo e em carro. A corrida a pé tinha logar no estadio, e as duas outras em um hypodromo.

Para a corrida a pé, dispunham-se os concorrentes em linha, e segundo a ordem que a sorte lhes designava. Percorriam primeiro a distancia do estadio simples, isto é, desde uma extremidade a outra. O estadio tinha 600 pés, em Olympia. A estes jogos concorriam já rapazes de doze annos, bem como raparigas de diversas edades; porisso eram divididos em tres classes: a primeira era composta das mais novas, a segunda das que se lhe seguiam em idade e finalmente a 3.ª das de mais edades; e a cada classe era destinado um premio. O seu fato estava naturalmente em relação com o exercicio proposto: deixavam fluctuar os cabellos, levantavam a tunica até acima do joelho, e deixavam a descoberto o hombro direito e desembaraçado até ao seio. Para ellas diminuia-se a extensão a percorrer, a qual se reduzia á 6.ª parte da distancia total. As victoriosas recebiam uma coróa de oliveira e uma porção do *vitello* que tivesse sido immollado a Juno; era-lhes permitido tambem o suspenderem os seus retratos no templo a fim de eternisarem o seu nome e a sua gloria. Alli 16 matronas presidiam a estes jogos com igual numero de associados, que julgavam em commum».

(Continua.)

C. M. PEREIRA.

GYMNASTICA PRATICA

(Exercicios elementares)

Movimentos da cabeça

FLEXÃO E EXTENSÃO

Os primeiros exercicios, e que são por assim dizer a predisposição para a execução de todos os outros são os das *distancias*. Consistem em fazer executar aos alumnos os passos para a direita e para a esquerda afim de que guardem entre si as distancias convenientes para a execução de exercicios a pé firme.

D'ahi passa-se aos exercicios elementares com a cabeça, o 1.º dos quaes vem a ser:

Flexão da cabeça para diante e extensão para traz.

1.º Attenção.

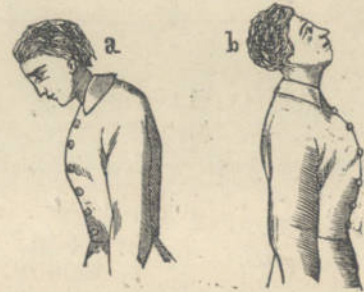
2.º Flexão da cabeça para deante e extensão para traz.

3.º Um.

4.º Dois.

5.º Firme.

A' voz de *um* o alumno curva a cabeça para o peito. A' de *dois*, eleva-a e inclina-a para traz; e assim successivamente, como nas fig. A. B.



Executam-se lentamente 6 vezes em 3 segundos.

Estes, como todos os movimentos realisaveis com a cabeça, concorrem para fortificar as articulações *occipito-atloidea*, formada pelos condylos do osso occipital e pelas cavidades articulares superiores do *atlas*, ligadas entre si pelos ligamentos occipito-atloideo anterior e occipito-atloideo posterior.

A articulação, *atloide-odontoidea*, apophyse-odontoidea, é recebida n'um anel osteo-fibroso formado adiante do arco anterior do atlas, que apresenta uma pequena faceta oval concava. Do bordo superior partem dois ligamentos que se chamam *ligamentos cruzados*.

Ha mais os ligamentos *odontoideos* lateraes e o *suspensor do dente*, e a articulação atloide-axoidea as massas lateraes do atlas e as facetas articulares do axis.

Os musculos que mais tem a ganhar com estes dois movimentos são: flexores sterno-cleido-mastoideo, grande recto anterior da cabeça, pequeno recto anterior da cabeça e largo do collo. Extensores: sterno-mastoideo, trapezio, splenio, grande recto posterior da cabeça e o pequeno obliquo.

Segundo a opinião do doutor Scheber e do doutor Blonde a acção physiologica d'estes movimentos reconhece-se na boa expiração e inspiração e na disposição para a leitura em voz alta e no canto.

(Continua.)

P. LAURET.

A utilidade da gymnastica

Se estudarmos os costumes dos povos antigos, se quizermos saber qual a sua educação, encontraremos a gymnastica quer nos jogos, quernas guerras e nas palestras, desempenhando um papel importantissimo.

Veremos os gregos, povos aguerridos nas lutas da liberdade, oppondo-se em pequeno numero aos exercitos poderosos dos povos, desenvolvendo uma agilidade estupenda no manejo de suas armas, uma velocidade inaudita nas correrias, um animo forte no maior perigo, uma rigesa inqualificavel nas suas grandes marchas, trepando montes e saltando valles, soffrendo privações de toda a especie quasi dias inteiros.

Esse povo que assombrou a antiguidade e a que ainda se tributa muito respeito, devia uma parte do seu genio intrepido aos *exercicios gymnasticos*. Esse povo, d'onde sahiu o homem que melhores ideaes concebeu sobre a educação e que tambem fôra athleta—*Platão*, nome que se suppõe vir dos seus grandes homoplatas, devemos exemplos frisantes do quanto vale o *meus sana incorpore sano*.

Os romanos, de quem tomamos muitos usos e cos-

tumes, além da lingua, também cultivam a gymnastica e mui bem o atesta a fundação do chamado *Gymnasium* (gymnos-nú) onde se ensinavam os exercicios *gymnasticos*, que constavam da luta, carreira, saltos, manejo d'armas (*gimniciludi*) e em que elles se apresentavam nus, untados com azeite ou cera e aspergidos com areia.

Estes dois povos, omittindo os gymnasios e outros que também cultivaram, ainda que pouco, a gymnastica, mostram-nos o quanto deveram aos frequentes exercicios; e sempre que se tratava de valor, eram os primeiros na força, na destreza e no animo, já na conquista da sua liberdade, como os gregos, já dando largas á ambição, como os romanos: ao contrario do que se vê hoje na substituição das forças naturaes pelas machinas de guerra, que vindo para desgraça da humanidade, fizeram desaparecer da superficie da terra o que se chama propriamente valor, o que já fôra previsto por Archidamo quando viu a primeira machina de guerra, pois exclamara: *D'ora avante adeus valor!*

Platão, reconhecendo a grande utilidade que ha da gymnastica (tambem fala da musica) para a educação, dizia que era necessario estabeler na alma a força com a candura e para isto aconselha que cultivem a gymnastica e a musica.

E para que citar povos antigos quando mesmo nos modernos se pôde ver quanto é proveitosa a gymnastica?

Basta ver a educação ingleza para que fiquemos satisfeitos ou nos convençamos d'isto.

Basta ler os «Estatutos da vida ingleza do sr. Taime» para que não tenhamos duvida do alto apreço em que é tida por elles esta arte accrescendo ainda diversos jogos como o *cricket*, *box*, *sport* e outros.

E quem não terá visto esses robustos filhos do Norte e até presenciado a grande-influencia que sobre elles tem exercido a sua educação modelo?

Os francezes também tem os seus gymnasios muito frequentados e para isto são bastante aconselhados pelos mestres na educação, como o *V. P. Janet*, que nas suas lições philosophicas, diz, «a gymnastica é essa educação forte que ensina a creança a vencer-se a si propria, a não succumbir nas difficuldades, a obdecer ao preceito, e sendo livre a fazer-se escrava do dever» *Trad. port. pg 102.*

Em vista d'isto, pois, parece-nos até excusado; e será mesmo enfadonho innumerar todas as opiniões a nosso favor, mas se ainda restar duvida deverá esclarecer completamente o que diz *Mr. M. E. Paz* no seu livro «*Santé du corps e de l'ésprit par la gymnastique.*»

Todavia, para não me limitar a simples citações de livros, onde podia *extratar capitulos e capitulos* apresentei a traducção d'um bocado de *Pierre Larousse* que diz em resumo o que se pôde dizer da gymnastica bem applicada e ensinada com todo o esmero e apparatus necessarios; porem antes de concluir pedirei ao governo que olhe com attenção para esta arte que em nada deve ser desprezada e de que podem tirar grandes proveitos.

A. J. MELLO JUNIOR.

DA ESGRIMA

Historia e origem dos cavalleiros tenentes de armas

Data do anno de 1191 a instituição da ordem militar e hospitaleira dos cavalleiros *Teutonicos*, que

se chamava na antiguidade de *Nossa Senhora do Monte Sião*; A sua fundação se deve á nobreza que servira nas guerras da *Terra Santa* contra *Saladino*, sobre quem Frederico I. conseguiu com auxilio dos militares muitas victorias e gloriosos triumphos.

O imperador Henrique IV, rei de Jerusalem submeteu os estatutos da ordem á approvação do Santo Padre Celestino III, em 1193, concedendo-lhe este o habito branco e sobre elle a cruz negra de oito pontas, a qual tem também em seu estandarte. Vinte e quatro cavalleiros e sete presbyteros foram os primeiros que receberam o habito d'esta ordem militar.

A divisa e armas da ordem foi mais tarde, uma cruz negra recta, que lhe outorgou Celestino III, sobre campo de prata, augmentando-lhe depois uma pequena cruz d'ouro, collocada ao meio, distincção que elle havia concedido n'outra epocha ao rei Henrique em Jerusalem; coroa-va esta a aguia Imperial de Frederico II, e cada uma das quatro pontas da cruz terminava em flores de liz, que Philippe II, rei de França, lhe augmentou depois.

A principal casa da ordem foi estabelecida em Apsburgo, cidade da Allemanha, no districto de alto Rheo.

No anno de 1526, elegeram por successor de *Teodorico de Cleu*, grão mestre então, a *Wotterio de Comberg* que obteve do imperador Carlos V o titulo de administrador da ordem.

Mais tarde alguns dos membros d'esta ordem fundaram outra a que chamaram *Porta-espada*, e tomaram por seu primeiro grão mestre a *Nimio*, que foi approvado por Innocencio III, em 1205.

(Continua.)

P LAURET.

DA GYMNASTICA MEDICA

These inaugural defendida na
escola Medico-cirurgica de Lisboa
em outubro de 1878
pelo dr. Antonio de Menezes

N'este bocado de terra, collocado na parte occidental da Europa, e a que se chama Portugal, faz-se geralmente uma triste idéa da gymnastica. Em todas as classes da sociedade se encontra quem desdenhe d'ella como valendo pouco, e este é o maior numero; quem a condemne absolutamente; e, apenas lá apparece um ou outro individuo que lhe dá a importancia, que realmente merece. E diga-se, em abono da verdade, que isto no nosso paiz não admira, porque em geral antes querem viver embalados pelo erro, do que trabalhar para conhecer a verdade. Pensam que a gymnastica consiste em maravilhar um publico pacovio, sempre avido de emoções fortes, com piroetas executadas, as mais das vezes a grandes alturas e sobre instrumenros vacillantes. Quando ouvem fallar de exercicios gymnasticos a primeira coisa que lhes occorre ao espirito, é a imagem d'um homem suspenso por um pé, balouçando-se no espaço, com a face toda congestinada!... Isto é, julga-se a gymnastica pelos exercicios mais ou menos perigosos que executam os palhaços nos circos ou praças publicas, quando devia ser julgada pelos beneficios que tem dado nos hospitaes estrangeiros ou ainda nas casas de educação bem dirigidas. As nossas mães de familia tremem só com a lembrança de ver seu filho entregar-se a trabalhos tão perigosos, receiam entregal-o a um professor de gymnastica com a lembrança de que este lhe restituia um dia o seu querido filho, estendido n'uma maca, com o

craneo fracturado ou pelo menos com um membro deslocado. Tranquilisai-vos, estremosas mães, a gymnastica não é o que vós pensaes; não se trata de fazer do vosso filho nem um acrobata, nem um Hercules furioso, trata-se apenas de tornal-o um homem perfeito! Tal é o fim da gymnastica, fazer homens capazes de supportar a fadiga e o soffrimento, n'uma palavra, capazes de viver. A gymnastica é a cultura regular do corpo e dos seus argãos por meio do exercicio geral, regular e methodico; é tambem o desenvolvimento da faculdade, que nos distingue na escala zoologica, dos outros animaes—a actividade voluntaria. Os primeiros beneficios que nos porpociona a gymnastisa são: habituar a produzir trabalhos fortes, gastando a menor força possivel; habituar a vontade a subjugar os nossos actos materiaes, a detel-os instantaneamente ou a reproduzil-os.

D'aqui vem como consequencia que a gymnastica deve entrar em todo o systema deeducação bem entendida.

Effectivamente não basta desenvolver a intelligencia da creança; não deve só desenvolver-se-lhe a sensibilidade mas é necessario tornal-o senhor das suas acções; fazel-o capaz de cumprir os seus deveres; dar-lhe força, n'uma palavra, tornal-o activo. As mais das vezes deixa-se á natureza o cuidado de desenvolver esta faculdade; não nos lembramos que n'isto, como em todas as coisas, a natureza precisa ser ajudada, e até guiada.

E' um axioma em physiologia que um orgão se atrophia quando deixa de funcionar; o mesmo succede com as nossas faculdades, verdadeiros orgãos moraes. Assim, não se exercite a intelligencia da creança, e ter-se-ha um idiota; não se lhe exercite a sensibilidade, e ter-se-ha um bruto; não se lhe exercita, finalmente, a actividade e ter-se-ha um homem fraco debaixo de todos os pontos de vista: fraco de vontade e por consequencia incapaz de lutar na vida; fraco de corpo e fatalmente destinado á doença e ao soffrimento!... Fraqueza moral e physica, que vem a traduzir-se no suicidio ou na morte prematura!

E é esta, infelizmente, a feição característica do nosso seculo, em que os homens da sciencia se dão ao abuso excessivo dos trabalhos de gabinete, e em que o trabalho manual da officina e até do campo é substituido pelo da machina.

E não pensem agora que queremos condemnar o progresso, que nos deu a machina a vapor, onde se produz trabalho rapido, regular e milhar de vezes superior ao do braço humano. Não, longe d'isso. Torne-se a industria puramente mecanica; multipliquem-se as machinas; applique-se quanto possivel ás artes o principio do immortal Archimedes, porque isso será um bem para a sociedade. Mas o que, com certeza, queremos é reagir contra esta fraqueza geral, que tende a entorpecer-nos, a definhar-nos, e que é a principal causa da decadencia d'uma nação.

(Continua.)

A companhia do Circo de Price estreiou-se este anno com varios exercicios gymnasticos na barra fixa executados pelos irmãos Mariannos. Comquanto estes exercicios não apresentem, em geral, novidade, são comtudo executados com perfeição e uma certa facilidade e destreza que agradam sempre. Os saltos da barra são, principalmente, dignos de se verem.

ANNUNCIOS

COLLEGIO LUSITANO

2, Largo do Stephens, 2

78, Rua de S. Paulo, 78

Director gerente — Henrique Urbano
de Carvalho

Director litterario — Antonio Maria
Quintão

PAULO E. LAURET

Professor de gymnastica, lecciona em collegios, casas particulares, sociedades, e em casa, das 8 da manhã ás 12 da noite.

Preço em classe, 800 réis mensaes, 2 lições por semana.

Particularmente depende de outro ajuste.

Encarrega-se de todas as encommendas relativas a gymnastica, como cordas, alteres, massas, aparelhos de madeira, caoutchouc, etc. etc.

Manda vir de Paris da casa Carue.

2, LARGO DO STEPHENS, 2

INSTITUTO LISBONENSE

Rua dos Douradores 222, 3.º E

N'este instituto se leccionam e preparam alumnos para exame de intrução primaria, portuguez, francez inglez, desenho, latim 1.ª e 2.º parte, philosophia, mathematica, geographia e introdução, havendo no Instituto para melhor comprehensão d'esta ultima disciplina, um laboratorio, onde se farão experiencias praticas.

Tambem se preparam alumnos para commercio e explica-se o 1.º anno da eschola Polytechnica

Ler, escrever e contar, em 60 lições pelo methodo João de Deus.

Os cursos são das 8 da manhã ás 2 da tarde e das 5 ás 11 da noite.

Henrique Urbano
82

O GYMNASTA

ORGÃO BI-MENSAL DE EDUCAÇÃO PHYSICA

LISBOA, CADA NUMERO 20 RÉIS

PROVINCIAS, CADA NUMERO 25 RÉIS

COLLABORADORES

Dr. A. G. de S. A. e Menezes, Carlos M. Pereira, A. J. de Mello e J. S. Leal

LISBOA, 15 DE NOVEMBRO DE 1878

DIRECTOR - PROPRIETARIO

Paulo E. Lauret
Largo do Stephens, 2.

O GYMNASTA

N'este tempo de verdadeira febre jornalística no nosso paiz, n'este tempo em que, uns por mera especulação pecuniaria, outros por passa-tempo, alguns por devoção e muitos por pedantismo, todos desejam fazer jornaes, não admira que oijamos exclamar por entre o vozear dos curiosos:

«Mais um! Este a que virá? Satyrico? Pelo menos será burlesco. Vejamos-lhe o nome. Oh! *O Gymnasta*. O titulo vem cheio de desenvoltura: ha-de ser travesso por força.

Pois nada d'isso, meus senhores. *O Gymnasta* é serio, vem preencher uma lacuna sensível no nosso paiz, onde de muita cousa boa se descursa!

O Gymnasta pretende ser o orgão d'um partido honroso—a educação physica no nosso paiz.—Pretende levantar do lethargo de muitos seculos, a arte salutar que fez dos gregos a maior potencia do mundo.

O Gymnasta é um brado contra a incuria dos governos que, adormecendo á sombra de louros colhi-los ás vezes no campo do desperdicio, têm deixado definir e morrer á mingua de uma sã educação moral e physica milhares e milhares de cidadãos. *O Gymnasta* nasceu do amor á causa da humanidade, que precisa fortalecer-se, regenerar-se no corpo, para se proporcionar com mais vantagem a educação do espirito.

Encetando a publicação d'este periodico, crêmos ter satisfeito á impulsão de um verdadeiro amor por esta causa, e julgâmos prestar tambem um grande beneficio á nossa patria, lembrando-lhe a necessidade urgentissima de tratar de um assumpto que a todos os respeitos lhe devia merecer consideração.—Não teremos a fatuidade de presumir sequer, que a publicação do *Gymnasta* trará necessariamente e sem perda de tempo a implantação da Gymnastica nas nossas escolas. Não.

Appellamos para a boa vontade das pessoas illustradas, appellamos para o publico que nos ler, e convidamos todos a envidar os maiores esforços para que se cuide no nosso paiz da educação physica, que até aqui se tem quasi completamente descurado.

Em vez de uma geração effeminada, nervosa, assustada nas menores difficuldades, irritada nos mais ligeiros obstaculos, gemendo sob o jugo das mais futeis necessidades do luxo, possamos nós ainda ver uma geração forte no physico e no moral, uma geração precavida contra os perigos a que nos expõem as condições da nossa problematica existencia.

Possam as nossas convicções profundas e sinceras entrar no espirito dos nossos leitores, e penetrar-os da importante missão que a arte da Gymnastica, praticada com sabedoria e discernimento, ha de cumprir n'este seculo de verdadeira febre intellectual e de trabalho sobre-humano. Que todos aquelles que d'ella precisarem, e estes são milhares, não hesitem em pedir-lhe o restabelecimento de sua saude ou o desenvolvimento da sua constituição. Que os paes de familia a considerem como um dos ramos mais essenciaes da educação de seus filhos, eis o nosso desejo, as nossas ambições.

C. M. PEREIRA.

Breve noticia sobre a historia da Gymnastica desde os tempos antigos até nossos dias

Entre as instituições que os antigos, e principalmente os gregos, nos legaram, é sem duvida a gymnastica uma das mais honrosas, e das que mais influiram sobre os costumes das nações guerreiras da antiguidade. Todos sabemos pela historia que foi a Grecia o povo vencedor da maior potencia da Asia; e que todo o segredo das suas victorias residia, em grande parte, no poder de seus exercitos, que, compostos de homens aguerridos e entregues aos exercicios do corpo, formavam combates para a luta ao mesmo tempo que para o triumpho. A educação que se ministrava ás creanças e aos mancebos, e que lhes era imposta, tinha o fim grandioso de inspirar-lhes as virtudes guerreiras e o amor da patria. Um corpo sã e uma alma forte e livre, eram então o fundamento da felicidade.

Essa civilização tão solidamente constituída desde as primeiras idades d'esse povo, parece que havia de durar sempre, e ainda hoje dar leis ao mundo; mas esse povo caiu quando já achava pesadas as armas e os capacetes, caiu quando, enervado pelo prazer e pela indolencia, já não tinha a força nem a vontade de tornar os seus jogos saltaes e fortificadores; a morte da alma apressou a morte do corpo, e do povo que outr'ora fez tremer o universo, apenas resta a sombra.

Remontando á origem da Gymnastica entre os gregos, vemos que esta arte foi introduzida primeiramente na Grecia com os tempos heroicos, e que a celebração publica d'estes jogos se fez na Elida na epocha de 1400 antes de Christo; e que se estendeu depois por todos os povos da antiga Grecia assim como pelas nações visinhas, passando d'alli pa-

ra a Italia. Foi Hercules que, de volta da expedição a Argos reunindo os argonautas nas planícies da Elida, instituiu os jogos olympicos. Faziam-se estes jogos em um circo, em um estadio ou em outros lugares destinados a este uso. Estes espectaculos (que assim lhes podemos) foram consagrados a divindades, e nunca se principiavam sem previamente se offerecerem os sacrificios. Os principaes d'estes jogos eram em numero de quatro: Os Olympicos, os Pythicos, os Isthmicos e os Nemeanos, mas n'elles se exhibiam pouco mais ou menos os mesmos espectaculos e os mesmos exercicios.

Os jogos *Olympicos* foram estabelecidos em honra de Jupiter e celebravam-se todos os annos em Olympia, cidade da provincia da Elida, no Peloponneso. Eram elles os mais antigos, os mais solemnes e os mais brilhantes de toda a Grecia. Todavia as guerras intestinas interromperam a convocação dos atletas para esses nobres exercicios durante tres seculos, e só reappareceram por ordem de Iphitus, soberano de um dos cantões da Elida, que os restabeleceu por conselho de Licurgo.

Estes jogos começavam no solsticio do verão (22 de junho) e duravam cinco dias. Os exercicios em uso, eram: 1.º a corrida, que primeiramente se fez a pé, e mais tarde a cavallo e em carro. A corrida a pé tinha lugar no estadio, e as duas outras em um hypodromo.

Para a corrida a pé, dispunham-se os concorrentes em linha, e segundo a ordem que a sorte lhes designava. Percorriam primeiro a distancia do estadio simples, isto é, desde uma extremidade a outra. O estadio tinha apenas 600 pés, em Olympia. A estes jogos concorriam já rapazes de doze annos, bem como raparigas de diversas idades; por isso eram divididos em tres classes: a primeira era composta das mais novas, a segunda das que se lhe seguiam em idade e finalmente a terceira das de mais idades; e a cada classe era destinado um premio. O seu fato estava naturalmente em relação com o exercicio proposto: deixavam fluctuar os cabellos, levantavam a tunica até acima do joelho, e deixavam a descoberto o hombro direito e desembaraçado até ao seio. Para ellas diminuia-se a extensão a percorrer, a qual se reduzia á 6.ª parte da distancia total. As victoriosas recebiam uma corôa de oliveira e uma porção do *vitello* que tivesse sido immollado a Juno; era-lhes permitido tambem o suspenderem os seus retratos no templo a fim de eternisarem o seu nome e a sua gloria. Ali 16 matronas presidiam a estes jogos com egual numero de associados, que julgavam em commum.

(Continúa)

C. M. PEREIRA.

GYMNASTICA PRÁTICA

EXERCICIOS ELEMENTARES

Movimento da cabeça

Flexão e extensão

Os primeiros exercicios, e que são por assim dizer, a predisposição para a execução de todos os outros, são os das *distancias*. Consistem em fazer executar aos alumnos os passos para a direita e para a esquerda, a fim de que guardem entre si as distancias convenientes para a execução de exercicios a pé firme.

D'ahi passa-se aos exercicios elementares com a cabeça, o 1.º dos quaes vem a ser:

Flexão da cabeça para diante e extensão para traz.

1.º Attenção.

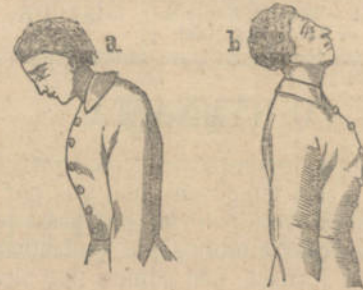
2.º Flexão da cabeça para diante e extensão para traz.

3.º Um.

4.º Dois.

5.º Firme.

À voz de *um* o alumno curva a cabeça para o peito. À de *dois*, eleva-a e inclina-a para traz; e assim successivamente, como nas fig. A. B.



Executam se lentamente 6 vezes em 3 segundos.

Estes, como todos os movimentos realisaveis com a cabeça, concorrem para fortificar as articulações *occipito-atloidea*, formada pelos condylos do osso occipital e pelas cavidades articulares superiores do *atlas*, ligadas entre si pelos ligamentos occipito-atloideo anterior e occipito-atloideo posterior.

A articulação, *atloide-odontoidea*, apophyse-odontoidea, é recebida n'um anel osteo-fibroso formado adiante do arco anterior do atlas, que apresenta uma pequena faceta oval concava. Do bordo superior partem dois ligamentos que se chamam *ligamentos cruzados*.

Ha mais os ligamentos *odontoideos* lateraes e o *suspensor do dente*, e a articulação *atloide-axoidea* as massas lateraes do atlas e as facetas articulares do axis.

Os musculos que mais tem a ganhar com estes dois movimentos são: flexores sterno-cleido mastoideo, grande recto anterior da cabeça, pequeno recto anterior da cabeça e largo do collo. Extensores: sterno-mastoideo, trapezio, splenio, grande recto posterior da cabeça e o pequeno obliquo.

Segundo a opinião do doutor Scheber e do doutor Blonde a acção physiologica d'estes movimentos reconhece-se na boa expiração e inspiração e na disposição para a leitura em voz alta e no canto.

(Continúa)

P. LAURET.

A utilidade da gymnastica

Se estudarmos os costumes dos povos antigos, se quizermos saber qual a sua educação, encontraremos a gymnastica quer nos jogos, quer nas guerras e nas palestras, desempenhando um papel importantissimo.

Veremos os gregos, povos aguerridos nas lutas da liberdade, oppondo-se em pequeno numero aos exercitos poderosos dos povos, desenvolvendo uma agilidade estupenda no manejo de suas armas, uma velocidade inaudita nas correrias, um animo forte no maior perigo, uma rigesa inqualificavel nas suas grandes marchas, trepando montes e saltando valles,

soffrendo privações de toda a especie quasi dias inteiros.

Esse povo que assombrou a antiguidade e a que ainda se tributa muito respeito, devia uma parte do seu genio intrepido aos *exercícios gymnasticos*. A esse povo, d'onde sahio o homem que melhores ideias concebeu sobre a educação e que tambem fôra athleta — *Platão*, nome que se suppõe vir dos seus grandes homoplatas, devemos exemplos frisantes do quanto vale o *mens sana in corpore sano*.

Os romanos, de quem tomamos muitos usos e costumes, além da lingua, tambem cultivavam a gymnastica e mui bem o attesta a fundação do chamado *Gymnasium* (gymnos-nũ) onde se ensinavam os exercicios *gymnasticos*, que constavam da luta, carreira, saltos, manejo d'armas (*gymniculudĩ*) e em que elles se apresentavam nus, untados com azeite ou cera e aspergidos com areia.

Estes dois povos, omittindo os gymnasios e outros que tambem cultivaram, ainda que pouco, a gymnastica, mostram-nos o quanto deveram aos frequentes exercicios; e sempre que se tratava de valor, eram o primeiros na força, na destreza e no animo, já na conquista da sua liberdade, como os gregos, já dando largas á ambição, como os romanos: ao contrario do que se vê hoje na substituição das forças naturaes pelas machinas de guerra, que vindo para desgraça da humanidade, fizeram desaparecer da superficie da terra o que se chama propriamente valor, o que já fôra previsto por Archidamo quando viu a primeira machina de guerra, pois exclamara: *D'ora avante adeus valor*.

Platão, reconhecendo a grande utilidade que ha da gymnastica (tambem falla da musica) para a educação, dizia que era necessario estabelecer na alma a força com a cãdura e para isto aconselha que cultivem a gymnastica e a musica.

E para que citar povos antigos quando mesmo nos modernos se pôde ver quanto é proveitosa a gymnastica?

Basta vêr a educação ingleza para que fiquemos satisfeitos ou nos convençamos d'isto.

Basta ler os «Estatutos da vida ingleza do sr. Taime» para que não tenhamos duvida do alto apreço em que é tida por elles esta arte accrescendo ainda diversos jogos como o *cricket*, o *box*, o *sport* e outros.

E quem não terá visto esses robustos filhos do Norte e até presenciado a grande influencia que sobre elles tem exercido a sua educação modelo?

Os francezes tambem tem os seus gymnasios muito frequentados, e para isto são bastante aconselhados pelos mestres na educação, como o *V. P. Janet*, que nas suas lições philosophicas, diz: «a gymnastica é essa educação forte que ensina a creança a vencer-se a si propria, a não succumbir nas dificuldades, a obedecer ao preceito, e sendo livre a fazer-se escrava do dever.» — *Trad. port. Pag. 402.*

Em vista d'isto, pois, parece-nos até escusado, e será mesmo enfadonho innumerar todas as opiniões a nosso favor, mas se ainda restar duvida deverá esclarecer completamente o que diz *Mr. M. E. Paz* no seu livro «*Santé du corps e de l'esprit par la gymnastique.*»

Todavia, para não me limitar a simples citações de livros, onde podia *extractar capitulos e capitulos* apresentarei a traducção d'um bocado de *Pierre Larousse*, que diz em resumo o que se pôde dizer da gymnastica bem applicada e ensinada com todo o esmero e apparatus necessarios; porém antes de concluir pediremos ao governo que olhe com atten-

ção para esta arte que em nada deve ser desprezada e de que podem tirar grandes proveitos.

A. J. DE MELLO.

DA ESGRIMA

Historia e origem dos cavalleiros tenentes de armas

Data do anno de 1191 a instituição da ordem militar e hospitaleira dos cavalleiros *Teutonicos*, que se chamava na antiguidade de Nossa Senhora do Monte Sião. A sua fundação se deve á nobreza que servira nas guerras da Terra Santa contra *Saladino*, sobre quem Frederico I, conseguiu com auxilio dos militares muitas victorias e gloriosos triumphos.

O imperador Henrique IV, rei de Jerusalem, submetteu os estatutos da ordem á approvação do Santo Padre Celestino III, em 1195, concedendo-lhe este o habito branco e sobre elle a cruz negra de oito pontas, a qual tem tambem em seu estandarte. Vinte e quatro cavalleiros e sete presbyteros foram os primeiros que receberam o habito d'esta ordem militar.

A divisa e armas da ordem foi mais tarde, uma cruz negra recta, que lhe outhorgou Celestino III, sobre campo de prata, augmentando-lhe depois uma pequena cruz de ouro, collocada ao meio, distincção que elle havia concedido n'outra epocha ao rei Henrique, em Jerusalem; coroava esta a aguia Imperial de Frederico II, e cada uma das quatro pontas da cruz terminava em flores de liz, que Philippe II, rei de França, lhe augmentou depois.

A principal casa da ordem foi estabelecida em Apsburgo, cidade da Allemanha, no districto de alto Rheno.

No anno de 1526, elegeram por successor de *Teodorico de Cleu*, grão-mestre então, a *Wotterio de Comberg* que obteve do imperador Carlos V o titulo de administrador da ordem.

Mais tarde alguns dos membros d'esta ordem fundaram outra a que chamaram *Porta-espada*, e tomaram por seu primeiro grão-mestre a *Nimio*, que foi approved por Innocencio III, em 1205.

(Continua)

P. LAURET.

DA GYMNASTICA MEDICA

These inaugural defendida na escola Medico-cirurgica de Lisboa em 1878 pelo dr. Antonio de Menezes.

N'este bocado de terra, collocado na parte occidental da Europa, e a que se chama Portugal, faz-se geralmente uma triste idéa da gymnastica. Em todas as classes da sociedade se encontra quem desdenhe d'ella como valendo pouco, e este é o maior numero; quem a condemne absolutamente; e, apenas lá apparece um ou outro individuo que lhe dá a importancia, que realmente merece. E diga-se, em abono da verdade, que isto no nosso paiz não admira, porque em geral antes querem viver embalados pelo erro, do que trabalhar para conhecer a verdade. Pensam que a gymnastica consiste em maravilhar um publico pacovio, sempre avido de emoções fortes, com piroetas executadas, as mais das vezes a grandes alturas e sobre instrumentos

vacillantes. Quando cuvem fallar de exercicios gymnasticos, a primeira cousa que lhes occorre ao espirito, é a imagem de um homem suspenso por um pé, balouçando-se no espaço, com a face toda congestinoada!... Isto é, julga-se a gymnastica pelos exercicios mais ou menos perigosos que executam os palhaços nos circos ou praças publicas, quando devia ser julgada pelos beneficios que tem dado nos hospitaes estrangeiros ou ainda nas casas de educação bem dirigidas. As nossas mães de familia tremem sô com a lembrança de ver seu filho entregar-se a trabalhos tão perigosos, receiam entregal-o a um professor de gymnastica, com a lembrança de que este lhe restitua um dia o seu querido filho, estendido n'uma maca, com o craneo fracturado ou pelo menos com um membro deslocado. Tranquilizae-vos, estremosas mães, a gymnastica não é o que vós pensaes; não se trata de fazer do vosso filho nem um acrobata, nem um Hercules furioso, trata-se apenas de tornal-o um homem perfeito! Tal é o fim da gymnastica, fazer homens capazes de supportar a fadiga e o soffrimento, n'uma palavra, capazes de viver. A gymnastica é a cultura regular do corpo e dos seus orgãos por meio do exercicio geral, regular e methodico; é tambem o desenvolvimento da faculdade, que nos distingue na escala zoologica, dos outros animaes—a actividade voluntaria. Os primeiros beneficios que nos proporciona a gymnastica são: habituar a produzir trabalhos fortes, gastando a menor força possível; habituar a vontade a subjugar os nossos actos materiaes, a detel-os instantaneamente ou a reproduzil-os.

D'aqui vem como consequencia que a gymnastica deve entrar em todo o systema de educação bem entendida.

Effectivamente não basta desenvolver a intelligencia da creança; não deve só desenvolver-se a sensibilidade mas é necessario tornal-o senhor das suas acções; fazel-o capaz de cumprir os seus deveres: dar-lhe força, n'uma palavra, tornal-o activo. As mais das vezes deixa se á natureza o cuidado de desenvolver esta faculdade; não nos lembramos que n'isto, como em todas as coisas, a natureza precisa ser ajudada e até guiada.

E' um axioma em physiologia que um orgão se phia quando deiba de funciourr; o mesmo succede com as uossas faculdanes, verdadeiros orgãos moraes. Assim, não se exercite a intelligencia da creança, e ler-se-ha um idiota; não se lhe exercite a sensibilidade e ter-se-ha um bruto; não se lhe exercite a actividade e ter-se-ha um homem fraco de baixo de todos os pontos de vista: fraco de vontade e por consequencia incapaz de lutar na vida; fraco de corpo e fatalmenie destinado á doença e ao soffrimento!... Fraqueza moral e physica, que vem a traduzir-se no suicidio ou na morte prematura!

E é esta, infelizmente, a feição caracteristica do nosso seculo, em que os homens da sciencia se dão ao abuso excessivo dos trabalhos do gabinete, e em que o trabalho manual da officina e até o do campo é substituido pelo da machina.

E não pensem agora que queremos condemnar o progresso, que nos deu a machina a vapor, onde se produz trabalho rapido, regular e milhar de vezes superior ao braço humano. Não, longe d'isso. Torne-se a industria puramente mecanica; multipliquem-se as machinas; applique-se quanto possível ás artes o principio do immortal Archimedes, por isso será um bem para a sociedade. Mas o que com certeza queremos é reagir contra esta fraqueza geral,

que tende enjorpecer-nos, a definhar-nos, e que é a principal causa da decadencia d'ma nação.

(Continua)

A companhia do Circo de Price estreiou-se este anno com varios exercicios gymnasticos na barra fixa executados pelos irmãos Mariannos. Comquanto estes exercicios não apresentem, em geral novidade, são comtudo executados com perfeição e uma certa facilidade e destreza que agradam sempre. Os saltos da barra, são, principalmente, dignos de se verem.

ANNUNCIOS

COLLEGIO LUSITANO

2. Largo do Stephens. 2

78—RUA DE S. PAULO—78

Director gerente — Henrique Urbano de Carvelho.
Director litterario — Antonio Maria Quintão.

PAULO E. LAURET

Professor de gymnastica, lecciona em collegios, casas particulares, sociedades e em casa, das 8 da manhã ás 8 da noite.

Preço em classe, 800 réis mensaes, 2 lições por semana.

Particularmente depende de outro ajuste.

Encarrega-se de todas as encomendas relativas a gymnastica, como cordas, alteres, massas, aparelhos de madeira, caoutchouc, etc., etc.

Manda vir de Paris da casa Carue.

2—Largo do Stephens—2

INSTITUTO LISBONENSE

RUA DOS DOURADORES, 323. 3.º D.

N'este instituto se leccionam e preparam alumno^s para exame de instrucção primaria, portuguez, francez, inglez, desenho, latim, 1.ª e 2.ª parte, philosophia, mathematica, geographia e introdução, havendo no Instituto, para melhor comprehensão d'esta última disciplina, um laboratorio, onde se farão experiencias praticas.

Tambem se preparam alumnos para commercio e explica-se o 1.º anno da eschola Polytechnica.

Ler, escrever e contar, em 60 lições pelo methodo João de Deus.

Os cursos são das 8 da manhã ás 2 da tarde e das 5 ás 11 da noite.