

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 DEZEMBRO DE 1878

DIRECTOR - PROPRIETARIO

Paulo E. Lauret
Largo do Stephens, 2.

Vimos ha dias nos jornaes da manhã a noticia de que estava concluido o Gymnasio feito construir pela camara municipal, ao Campo de Sant'Anna. O cuidado que mereceu á camara municipal de Lisboa a creação de um gymnasio annexo á escola primaria é mais um testemunho dos bons desejos que animam a todos os exm.^{os} vereadores com respeito á adopção dos meios de educação popular. Decerto, tão sympathica se nos tem tornado a este respeito a municipalidade de Lisboa, que, estamos certos lhe devemos mais do que talvez lhe cumpria fazer.

O gymnasio é o complemento natural da escola primaria e da secundaria: é da junção d'estes dois generos de educação—a educação do espirito com a educação do corpo—que nasce o equilibrio perfeito de todas as nossas faculdades.

A illustrada vereação comprehende perfeitamente isto, todos o comprehendem talvez; mas a digna camara do primeiro municipio do paiz quiz, segundo lhe permittiam as suas forças, dar o exemplo, para que os outros o seguissem.

O gymnasio está concluido. Mas não é tudo; agora cumpre á exm.^a camara ser muito escrupulosa na escolha do professor, cnpre-lhe pensar que o ensino da gymnastica nunca poderá ser exercido inconscientemente, que o professor tem a stricta obrigação de alliar aos conhecimentos praticos a theoria indispensavel sobre o ensino da gymnastica.

Não são necessarias estas reflexões aos illustrados vereadores, por certo; mas, o nosso desejo de ser bem dirigido o primeiro gymnasio municipal, levamos a fallar n'este assumpto. A escolha, crêmos, hade ser sensata.

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

(Continuação do n.º 2)

O disco era um dos exercicios favoritos dos antigos, o 3.º na ordem dos seus jogos. Era uma pedra ou um pedaço de metal muito pezado, que elles lançavam á maior distancia que lhes era possível. Alguns discos eram feitos de madeira, mas para este fim exigia-se que fosse de muito pezo e fechada; as mais das vezes porém, não entrava na sua composição senão o ferro ou o cobre.

Por fim as formas do disco aperfeçoaram-se com o tempo, e no ultimo grau d'este aperfeçoamento semelhava o globo do olho, polido como elle, mas um tanto mais adelgado para as extremidades.

Para o disco não havia meta: cada um lançava-o por sua vez, e á sorte; aquelle que conseguisse arremessar-o mais longe era proclamado vencedor. Aquelle que lançava o disco collocava-se n'um sitio a que chamavam *balbis*; adiantava a perna direita, dobrava um pouco o joelho, e fazia descançar todo o pezo do corpo sobre o pé direito. Quando estava para lançar o disco, inclinava-se um pouco para diante, a mão esquerda tomava o seu ponto de apoio sobre a anca, e o braço direito descrevendo um grande circulo de traz para diante, impellia o disco para a frente; depois de ter concentrado todas as suas forças, largava o disco e saltava ao mesmo tempo alguns passos para a frente como para augmentar o vigor do impulso e assim o alcance de disco.

Todo o athleta que, depois de entrar no *balbis*, e ns momento do exercicio deixasse escapar o disco da mão, era por isso mesmo excluido do concurso: assim, havia o costume de esfregar a mão direita com areia ou poeira afim de tornar mais facil a apprehensão.

A invenção do disco attribue-se a Perseu, filho de Jupiter e de Danae, o celebre libertador de Andromeda.

Conta-se que existiu por muito tempo em Roma o disco de Ancus Martius, assente sobre uma extremidade e mantido pelo seu proprio pezo, attestando o vigor dos antigos romanos; os jovens patricios dos ultimos tempos da Republica não podiam levantar-o, e só Catão o lançava ainda com braço vigoroso.

(Continúa)

C. M. PEREIRA.

HISTORIA DA ESGRIMA

(Continuado do n.º 2)

Em 1676 o celebre João Baptista Laperche quem se crê filho de Ducoudrai, fazia pôr em guarda sobre a ponta do pé direito, e tirar a estocada levantando o talão esquerdo: não ensinava a *prima*, nem a *quinta*, pois estas duas estocadas parece estiveram esquecidas em seu tempo: ensinava seis estocadas, a saber: *segunda, terça, quarta, quarta sobre as armas*, quarta de corte *fora as armas* e a *flanconada*; porém só cinco paradas, isto é de segunda, terça, quarta, quinta, junto com a posição da mão esquerda: d'onde se prova que os antigos se dedicavam mais a fazer tirar, do que a fazer parar; methodo que a experiencia tem destruido, convencen-

do-nos finalmente da necessidade de saber melhor defender do que atacar.

A esgrima foi ainda depois objecto de meditações de muitos outros auctores francezes, e de outras nações. Porém o tratado de Mr. Danet, intitulado *L'art des armes*, e publicado em 1766. e sem duvida, o melhor que tem sahido á luz.

Posteriormente tem sahido outros; o mais recente foi impressa em Lisboa, por ordem superior, em 1804 intitulada, *Breve resumo sobre o jogo do florete e dialogo*, por Theotónio Rodrigues de Carvalho, cavalleiro fidalgo da Real Casa, e tenente de uns dos regimento de infantaria da cidade da Bahia. Depois Mr. Chatelain, que em 1817 publicou uma obra intitulada, *Fraite d'Esgrime*, e Mr. Safaugere de quem em 1838 se fez uma nova edição do seu «*Fraite de l'art de faire des armes.*»

Continuaremos no numero quatro com a esgrima pratica indo procurar as opiniões dos melhores auctores e o que a longa pratica do ensino da esgrima de florete nos tem ensinado.

(Continua.)

P. LAURET.

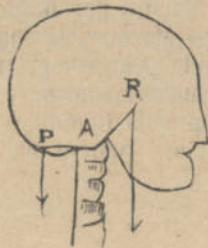
GYMNASTICA PRATICA

EXERCICIOS ELEMENTARES

Movimento da cabeça

(Continuado do n.º 2)

Para melhor mostrarmos quaes os movimentos da cabeça, convem saber que segundo as leis mechanicas que regem o nosso organismo, esta pertence ás alavancas de primeiro genero ou centripeta.



com ponto de apoio A ao centro, segundo vemos na fig. e que a potencia F é representada pelos musculos da nuca que se inserem a metade inferior do osso occipital; e a resistencia (peso da cabeça) seguido o centro de gravidade da cabeça; isto é um pouco abaixo e adiante do ponto de apoio R.

Muitos professores de gymnastica tem adoptado durante a pratica dos exercicios livres pequenas canções para o desenvolvimento da voz. *Amoros* foi dos primeiros que o poz em pratica e segundo vemos no seu tratado de educação physica os resultados não deixam nada a desejar hoje na Allemanha e na Prussia está comprehendido nos programmas officiaes. O exercicio do canto attenua os fluidos, e dá ás partes solidas mais robustez e menos sujeitas desde então, mais dura seus effeitos. O canto é um meio de dar força aos peitos delicados das creanças

e de robustecer os pulmões fracos. *M. Rougt* nas suas *Melanges de medicina e cirurgia*, cita a cura de uma *folie melancolique*, que elle operou por meio da musica. *M. Buchoz* propõem um novo methodo de curar a melancolia por meio da musica, baseado no aphorisma de *Hippocrates*. A musica e canto servem ainda para equilibrar os effeitos do exercicio do corpo, que podem dar ao espirito um caracter muito altivo.

Havendo tanta nalogia de estrutura e de funções entre a columna vertebral e a cabeça, convem estudar juntos o mechanismo de suas funções e movimentos.

Comparado o plano anterior do tronco com o plano posterior, se observa mobilidade, flexibilidade n'aquelle, estabilidade e resistencia n'este: tudo isto admiravelmente disposto pelos seus ossos respectivos. Adiante as cavidades thoracica e abdominal formada de musculos ou apendices osseos delgados e elasticos, que se achariam indefesos se os braços os não defendessem em primeiro e os musculos em primeiro e os musculos em segundo: e por detraz ao contrario, desde o sacro levanta-se a espinha dorsal composta de numerosas peças osseas fortes, aplanadas e desiguaes, cujas cavidades e depreções contem e defendem a espinhal medulla e suas ramificações, ao passo que sua seminencias nos pontos e inserção dos musculos que as movem e os ligamentos que as unem,

Chamam-se canaes vertebraes aos planos carnosos grossos, de fibras entrelaçadas cuja potencia é relativa ao peso do tronco das viceras, que gravitam na sua parte anterior; por isso os extensores da columna vertebral são em grande numero e fortes, os flexores poucos e fracos.

Todos os musculos do plano posterior affectos aos movimentos da columna e da cabeça são erectores; se contrehem juntos e lotadores quando um só: exceptuam-se os interespinhosas que aproximam simples e directamente as apophyses espinhosas das vertebraes cervicaes e lombares, e os rectos posteriores grande e pequeno da cabeça. A contração simultanea dos transversos espinhosos extendem a columna, porém isolados produzem uma tração lateral de que produz um movimento de rotação para o lado opposto: congeneres d'estes são o grande complexo e o pequeno obliquo da cabeça.

Pelo contrario o sacro-lombar e o largo dorsal movem o tronco do mesmo lado da contração, e o mesmo uso tem para a cabeça o esplenio e o grande obliquo. Finalmente o grande musculo rotador da cabeça é o *esterno cleido-mastoideo*.

O trapezio e o angular do homo-plata são musculos da espadua, pois que fixando-se n'ella torcem a cabeça e região cervical ao lado opposto, e se a sua acção é igual endireitam a cervis e seu appendice terminal.

Apenas conta a columna com musculos flexores: sua região dorsal é quasi immovel e de nenhum precisão, a região cervical tem os seus verdadeiros flexores que são os da região cervical anterior superficial.

Na região lombar ha o quadrado dos lombos que pouca energia tem, e seria insufficiente se os longos musculos das paredes abdominaes, e com preferencia o recto anterior do abdome, e o pyramidal não favorecem a sua acção a cercar a base do peito a cavidade felvica.

Os inter-transversos cervicaes e lombares servem para os movimentos lateraes, e segundo esta debilacção a outras regiões implatadas a elles.

Taes são os exercicios elementares ou simples movimentos das articulações, cujo mechanismo viemos. Nós temos explicado o apparelho muscular para um certo numero de movimentos, para não cançarmos os nossos leitores iremos expondo a potencia e actividade sem entramos em mais promenores.

(Continua)

P. LAURET.

Casas de educação onde se encontra montada a gymnastica, e professores respectivos

- R. C. Pia—Mr. Roger.
- C. Militar—Penna.
- E. do Exercicio—Ignoramos,
- E. Academica—Monteiro.
- E. Moderna—Ferreira.
- E. Nacional—Lauret.
- E. Allemã—Lauret.
- C. Lyceu Francez—Roger.
- C. Europeu—Roger.
- C. Allemão—Lauret.
- C. Lusitano—Lauret.
- C. Macional—Lauret.
- C. A. Lisbonense—Roger.
- C. Luso-Brazileiro—Monteiro.
- C. Virgem Maria—Ferreira.
- C. Instituto anglo-francez—Lauret.
- G. Club—Ornellas.
- Curso nocturno—Lauret.

Diz Amóros no seu compendio de gymnastica e moral que a gymnastica dá quem a cultiva sentimentos generosos e caritativos; os socios do Gymnasio Club mais uma vez o quizeram provar, pois que acolhendo uma pobre creança que vagava pelas ruas, a vestiram e não só lhe dão o pão do corpo, mas tambem o do espirito. O gymnasta está sempre prompto a registrar acções de tal ordem e a louval-as.

P. LAURET.

ARTE DE NADAR

Nadar é snstentar-se e mover-se na agua. A natção, segundo Brisse «La natation ou arte de nager appris seul moins d'une heure» é um duello continuo com um elemento, o qual espera uma falta do seu adversario para o vencer,

As armas para a natção são as pernas e os braços. Quando estas conhecem o que tem a fazer, e interessados como estão na conservação do corpo não o deixam submergir.

Por isso um nadador que quer suicidar-se vê-se obrigado a atar uma pedra ao pescoço.

Antes de entrarmos no elemento natural d'esta lucta, devemos conhecer a arte, e d'ahi o estudo previo da natção em secco. Entre os methodos propostos o mais logico é de Brisset, c segredo da natção está em approximar os braços quando as pernas se afastam, e approximar estas quando aquelles se estendem e assim successivamente.

(Continua)

P. LAURET.

DA GYMNASTICA MEDICA

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

(Continuado do n.º 2)

De ordinario obstinamo-nos em sacrificar tudo á intelligencia; sobrecarrega-se a creança de deveres e de lições sobre que ella adormece, impede-se-lhe de brincar, de correr, de saltar, com receio de desagradar a um proprietario impertinente ou a visinhos demasiadamente pacificos; resulta d'isto que, embaraçada nas suas aspirações e nas suas necessidades, o corpo se lhe difinha; em logar de tomar força e vigor, chega á idade adulta, com a fraquesa e apparencia de infancia.

E a intelligencia poderá desenvolver-se n'estas circumstancias? Com certeza será muito menos do que se o corpo tivesse o vigor que convinha á idade.

A philosophia ensina-nos que a verdadeira felicidade, que o soberano bem á procura do qual os antigos gastaram tantos esforços, reside no desenvolvimento harmonico das nossas faculdades. Se assim é, a gymnastica, que contribue tão effizamente a precisar os nossos actos voluntarios, faz parte ou antes é uma sciencia, que se appoia sobre leis perfeitamente fixas e immutaveis, da mesma maneira que as sciencias suas irmãs.

Estas leis numerosas e complexas, são as que regem o organismo inteiro.

Resultam ora da constituição intima dos nossos órgãos, ora do seu destino, ora dos effeitos physicos e dynamicos que podem produzir debaixo da influencia do systema nervoso, A gymnastica é pois, debaixo do ponto de vista scientifico, o corellario de tres dos mais importantes sciencias naturaes, a saber: a anatomia, a physiologia e a mechanica.

Bem persuadida d'isto estava a antiguidade, ella que fazia caminhar a par com os exercicios do corpo os do espirito. Comprehedia bem que o exercicio disciplina a actividade e fortifica o corpo, da mesma maneira que a logica disciplina e fortifica o raciocinio.

Imitemos este exemplo, acutelando-nos de cahir no exagero, porque se é mau dar á intelligencia mais cuidados do que é necessario, peor é dar ao corpo a superioridade que elle não deve ter. A materia não deve esmagar o espirito.

Assim, em primeiro logar a gymnastica é uma obra puramente moral, auxilia o desenvolvimento do espirito favorecendo o do corpo. Mas isto é dizer tudo? Não. A gymnastica é ainda propria a preservar-nos de todos os inconvenientes, de todos os incommodos que acabrunham o homem fraco; debaixo d'este ponto de vista, interessa particularmente á hygiene, de que é uma das poderosas alavancas.

Finalmente, n'estes ultimos tempos a gymnastica tem tido tambem feliz applicação no tratamento de bastantes doencas.

E no decurso d'este trabalho trataremos d'ella debaixo d'um e d'outro ponto de vista.

HISTORIA DA GYMNASTICA

A origem da gymnastica perde-se na noite dos tempos. E' tão antiga como o homem. Na verdade, o homem, vendo-se no seu estado primitivo, nú e sem recursos, devia trabalhar para adquirir vestuario e alimentação. Rivalisou então em velocidade com os animaes mais rapidos e alcançou-os na car-

reira, rivalizou em força com os mais fortes e ficou victorioso n'essa lucta terrivel, de que dependia sua existencia. Depois, quando as sociedades se constituíram, a força e a destreza opprimiram a fraqueza, e o mais forte era o chefe.

Todo o prestigio d'um homem estava na força muscular; basta lembrarmos das celebres leis de Lycurgo, que chegava a exigir que as mulheres se dessem aos mesmos exercicios que os homens, na persuasão de que a mulher robusta não devia dar á luz senão creanças bem constituídas.

Os gregos dão a honra da sua invenção a Asclépias, que, segundo Galeno, nasceu na Thessalia. 1321 annos antes do nossa era. (1)

O nome d'este grande homem foi desfigurado. Os Latinos chamaram-lhe Esculapio, d'onde nos veio o nome de Esculapio, e o maravilhoso dos mythologos cercou seu berço. A voz do reconhecimento decretou-lhe as honras da apothese, e mais de duzentos templos foram edificados em sua memoria.

Ainda devemos referir n'estes tempos obscuros a celebre feiticeira Medêa, de que os poetas têm feito um monstro tão cruel. (2)

E' entretanto posteriormente a estes tempos heroicos que Iccus de Taranto, e depois Hérodicus de Selymbre reduziram a gymnastica a arte.

Este ultimo tornou-a um ramo da medicina e creou um plano de exercicios proprios a conservar a saude e a curar as doenças, isto é, concebeu a idéa de a aplicar á hygiene e á therapeutica.

Herodicus dirigia uma palestra e no seu estabelecimento havia exercicios, que desde longo tempo mereciam toda a consideração dos Gregos.

Estes exercicios eram já muito conhecidos d'elles, que instituiram os jogos olympicos tres seculos antes de Herodicus. Festas esplêndidas que se davam no meio d'um concurso enorme de povo, vindo de todos os pontos da Grecia.

Os athletas victoriosos entravam na cidade, que lhe tinha servido de berço, por uma brecha aberta de proposito nas muralhas; as notabilidades da republica caminhavam adiante d'elles; a sua gloria era cantada por poetas de primeira ordem, e as suas estatuas eram collocadas nas praças publicas! Alguma vez mesmo, ajuntavam-se a isto vantagens materiaes; assim o athleta victorioso era isempto dos cargos publicos e sustentado á custa do estado, durante o resto da sua vida. Um prego eiro caminhava adiante e annunciava em altos brados os seus feitos. Os nomes d'alguns d'estes luctadores chegaram até nós. Taes são. Milon de Cretona, Polydamas da Thessalia, Chilon de Patras e Theageno de Thassos.

Os Romanos tomaram dos povos vencidos o gosto das luctas e dos combates na arena.

A profissão de gladiador foi a principio deixada aos escravos, depois chegou até aos imperadores! Commodo que se fazia chamar Hercules, em certos dias despia a purpura imperial para vir combater nú á vista do seu povo. No pedestal da estatua d'esta principe lia-se:

«A Commodo vencedor de mil gladiadores»

(1) Galeno, *De sanitate tuenda*, lib! 41, cap. VIII.

(2) Medea hominibus juventut restituisset et in robustiorum eos aetatem retraxisset fiegitur: propterea que eam venelicam fuisse aiunt. At non est ita: fuit foemina prudens quae exercitavit omnibus gymnasticis molles et effeminatas, otioque corruptos ad integram sanitatem traduxit, etc.—(Blemp)—Loude—Gymn. med. pg. 9.

Herodicus teve como discipulo Hippocrates, que o ultrapassou em reputação.

Herodicus exagerou seus preceitos, porque fazia ir os doentes de Athehas a E'leusis, passando por Mégara e voltar d'E'leusis a Athenas, o que correspondia a 12 leguas das nossas, e isto sem repouso nem nutricao.

Hippocrates soube conhecer o que o systema do seu mestre tinha defeituoso. Regeitou estas grandes caminhadas para os febricitantes, as luctas multiplicadas e os banhos de vapor. (3)

(3) Hippocrates, sixieme livre des Epidémies, 3.º section. 18; trad. Littré, Paris, 1846, to. V, pag. 303.

(Continua)

ANNUNCIOS

COLLEGIO LUSITANO

Curso de escripturação commercial ás terças, quintas e sabbados, das 8 ás 9 da noite, réis 2\$000.

Aula de rendimentos de musica ás segundas, terças, sextas e sabbados, da 1 ás 2 horas da tarde e das 9 ás 10 da manhã.

Gratis e obrigatoria para todos os alumnos

A direcção d'este collegio resolveu, para facilitar o estudo da musica applicada aos instrumentos, fazer um abatimento consideravel nos preços estipulados nos programas do Collegio reduzindo a mensalidade por qualquer instrumento, incluindo piano, a 2\$000 réis.

PAULO E. LAURET

2. Largo do Stephens. 2

O curso nocturno continua sendo frequentado por um bom numero de alumnos, pois que o numero de matricula está já em 22.

METHODO DE JOÃO DE DEUS

O professor que iniciou o ensino primario pelo methodo de João de Deus na escola de Santa Clara, continua recebendo alumnos de todas as idades na sua escola na rua de Sant'Anna á Lapa n.º 48, 1.º O preço para menores é de 3000 rs. mensaes, e tem tambem um curso nocturno para homens preço 4500 rs por mez. Dá tambem lições particulares, e em 60 lições aprende-se a ler, escrever e contar. Lecciona tambem latim e grego.