

## EL EJERCICIO NATURAL

Pablo Saz Peiró



Recibido: 1/5/2020

Aceptado: 25/5/2020

### RESUMEN

En la búsqueda de una concepción natural de la práctica del ejercicio como estilo de vida y rehabilitación redescubrimos el trabajo de George Hébert: una ideología médico-naturista y pedagógica que valora la vida al aire libre y prácticas educativas junto a la naturaleza.

**Palabras clave:** naturaleza, educación del cuerpo, método natural de gimnasia, Georges Hébert.

## NATURAL EXERCISE

### ABSTRACT

In the search for a natural conception of the practice of exercise as a lifestyle and rehabilitation, we rediscovered the work of George Hébert, a pedagogical naturopathic medical ideology that values outdoor life and educational practices alongside nature.

**Keywords:** nature, body education, natural gymnastic method, Georges Hébert.

Muchas mañanas, paso por un parque en el que hay jóvenes entrenándose para realizar saltos y caídas, es un placer y da ánimo verlos entrenar parkour. Además me recuerdan que este movimiento partió de una disciplina o filosofía propuesta por George Hébert (1) en su Método Natural. Amigo de Paul Carton, intercambié con él las ideas de la Medicina Naturista sobre la capacidad autocurativa del cuerpo y nuestra capacidad de entrenar y poner en condiciones las habilidades y posibilidades de nuestro cuerpo en el aspecto físico, psicológico y espiritual.

En 1902 la ciudad de San Pierre en Martinica fue víctima de una erupción volcánica catastrófica y Hébert heroicamente coordinó la evacuación y rescate de unas setecientas personas salvándolas del desastre. A pesar de sus esfuerzos el resultado fue devastador: más de 29.000 muertos. Esta situación y su posterior reflexión llevó a Hébert a iniciar su verdadera operación de rescate: recuperar las habilidades físicas ancestrales que sus compatriotas habían perdido por la cómoda vida. "La gente vive en una fantasía letal. Asumen que cuando aceche el peligro alguien vendrá a salvarles, y dejan de depender de sus cuerpos. Olvidan que están diseñados para escalar, saltar, correr, nadar, lanzar y luchar. Nuestro cuerpo es más versátil que el de cualquier otra especie, pero si no usas sus capacidades, las pierdes"

(2). Esta experiencia tuvo un profundo efecto en él, y reforzó su creencia de que la habilidad atlética se debe combinar con coraje y altruismo. con la intención de desplazarse de un punto a otro lo más fluidamente posible, usando principalmente las habilidades del cuerpo humano, significa superar obstáculos que se presenten en el recorrido, tales como vallas, muros, paredes, árboles, formaciones rocosas, ríos (3).

Las ideas de Hébert ya habían sido difundidas en la Francia del siglo XVIII por Jean-Jacques Rousseau en su libro *Emilio, o la educación* publicado en 1761 (4). Él insistía en el retorno a la naturaleza: la importancia del aire libre y limpio; la vida en el campo y en las montañas; el ejercicio en espacios abiertos, a pleno sol; los baños fríos; frugalidad de alimentos; la negación de los excesos de la comodidad; el uso de ropa suelta desde el nacimiento y abandonar todo lo artificial; acciones vigorosas por parte del niño; movimientos amplios; una expresión viva de la voz; los beneficios de la naturaleza en la educación y en la prevención de la salud y la curación de las personas. Un siglo después, aparecerá por un lado el hacinamiento en las ciudades y los hospitales medicalizados y, por otro, un pensamiento médico interesado en comprender los problemas de salud y curación a través del sol, aire limpio, agua, climatología, helioterapia,



hidroterapia. la práctica de ciertos ejercicios físicos realizados al aire libre o en el agua. Este contraste se ve muy bien en la novela *Cuerpos y Almas* de Van der Meersch, de la cual es parte protagonista Paul Cartón, amigo de Hébert (5). El trabajo de Hébert se sitúa entre las terapias y los principios médicos naturistas, las concepciones rousseauianas y las ideas y valores específicos del Movimiento Scout cerca de la naturaleza y así conforma una escuela naturista de educación física. Insiste en la necesidad de un entrenamiento diario desarrollado a partir de ejercicios útiles con el fin de adquirir resistencia y acostumbrarse al cansancio. No temer al sol, el frío, el calor, el viento o la lluvia y hacer ejercicio con poca o ninguna ropa, simplicidad, hábitos frugales, recomendaciones dietéticas -el vegetarianismo es evocado como la dieta más indicada y probada- y cualidades de acción: energía de carácter, voluntad, coraje, sangre fría, incorporados a la vida cotidiana.

Es una filosofía de autosuperación y de andar caminos diferentes del resto de la gente, entre sus lemas de conducta están: *Être fort pour être utile*, ser fuerte para ser útil, nunca molestar a la gente o al entorno, nunca poner en peligro la propia vida si no se está seguro de conseguir cierto salto y nunca competir contra otras personas, más bien entrenar para ayudar a las personas. Ser y durar: no hay que ponerse en peligro, sino ir superándose cada día, no se debe competir ni intentar superar a otros, sino confiar en sí

mismo, y cuidarse. El objetivo es practicar el movimiento libre y fluido, un espíritu de auto superación, en las reuniones entre los practicantes se muestra a los demás el progreso, la técnica para aprender y ayudarse entre sí.

Los humanos poseemos mucho más potencial del que nosotros mismos creemos, no solo a nivel corporal, sino también espiritual y moral. Las habilidades que tenemos y que podemos mejorar cada día nos pueden ayudar en nuestra vida diaria a nosotros mismos y a los demás (6).

En el sentido puramente físico, el método natural promueve las cualidades de resistencia orgánica muscular y la velocidad, en sentido energético, o de mejorar la fuerza psicológica. Intenta mejorar la fuerza de voluntad, el coraje, la sangre fría, y firmeza para realizarse y actuar en la vida cotidiana. Estas cualidades se obtienen por la ejecución de determinados ejercicios difíciles o peligrosos que requieren el desarrollo de dichas cualidades diferentes. (Por ejemplo, mientras se trata de controlar el miedo de caer, de saltar, de subir, de sumergirse, de caminar sobre una superficie inestable). El entrenamiento y la ejecución bien hecha facilitan que estas acciones dejen de ser peligrosas y se conviertan en algo sencillo y natural.

Si nos fijamos en las cabriolas que se practican, pueden parecer difíciles, pero a consejo a todo el mundo que comience por caminar y que poco a poco vaya recuperando estos ejercicios naturales en la vida diaria.



Una sesión de entrenamiento consiste en practicar ejercicios tomando conciencia del propio cuerpo y la capacidad de movimiento en un ambiente al aire libre a lo largo de un trayecto de mayor o menor distancia (desde unos cuantos cientos de metros hasta varios kilómetros), durante el cual se camina, se corre, se salta, se avanza a cuatro patas, se sube y se trepa, se camina por lugares mejorando el equilibrio, se lanzan piedras, palos u objetos para afinar la puntería, se practica lucha y se nada si en el camino hay un río, piscina o mar. Estas sesiones pueden durar de 20 a 60 minutos. Se puede hacer de forma natural o espontánea, es decir, en una ruta no específica por el campo o dentro de un ambiente especialmente diseñado.

Los movimientos más creadores y a la vez eficaces son al mismo tiempo los más naturales. Un tigre, una gacela, un gato, ejecutan sus gestos con fuerza, soltura, precisión, economía y una gracia admirable que emana de ellos. Su educación física consiste en practicar de forma instintiva aquellos movimientos que les son naturales. Este hecho tan sencillo fue el gran descubrimiento y la inspiración de Hébert. Son los movimientos útiles a todo individuo, algunos de ellos de forma más valiosa (7).

Estos movimientos pueden favorecer la rehabilitación corporal y la educación física y psicología tanto para el desarrollo del niño como para recuperar lesiones (8).

1) Andar o caminar es un ejercicio fundamental que nos costará aprender entre 1 o 2 años y luego lo practicaremos durante toda la vida a veces ayudados por bastones. Es el ejercicio básico. Los seres humanos somos ante todo caminantes. La caminata activa la respiración y la circulación, facilita la digestión, y calma y recompone el sistema nervioso, fortifica. Debe dosificarse según el individuo. Su ritmo apacigua, regula y estimula el pensamiento meditativo, reflexivo, poético y espiritual, aclara el pensamiento, calma la agitación, atenúa la pena y ayuda a buscar la inspiración. La cadencia de nuestros pasos es la música más antigua. Centrar nuestro porte nos pondrá en nuestro sitio, con la cabeza arriba, después el pecho y debajo el vientre.

La marcha más natural es andar con los pies descalzos (9), que practicaremos alguna vez al día y, si son marchas largas, con los pies calzados. Es bueno mientras se anda observar el paisaje, pararse bruscamente y girarse, es decir, practicar movimientos naturales sobre la marcha.

2) La carrera, trotar o correr es el medio de locomoción más rápido. Permite al organismo producir el esfuerzo más completo y más intenso. Aumenta la capacidad respiratoria, oxigena mejor la sangre y elimina las toxinas, aumenta la resistencia orgánica y desarrolla la musculatura de los miembros inferiores. Vuelve ágil y flexible a quien lo practica. La más útil es la de velocidad, porque para huir de un peligro ponemos en acción todo el cuerpo. El ser humano no es tan

veloz como la mayoría de los animales, pero puede cambiar más bruscamente de dirección. Es útil y beneficioso estar acostumbrado a correr y aprovechar las ocasiones.

3) El salto consiste en un impulso del cuerpo para cruzar, con un único movimiento, un espacio o un obstáculo cualquiera. Es importante la recepción, ya que así se evitan muchos accidentes en saltos muy altos o muy largos como esguinces del pie, rodilla, ruptura de un tendón, etc. Fortalece las rodillas, los pies y las articulaciones inferiores. Activa las funciones del corazón y los pulmones, exige un buen control nervioso y desarrolla también la audacia, el control de sí mismo, el espíritu de decisión y la vivacidad. Es una costumbre poco practicada en nuestra sociedad y relegado solamente para estadios de atletismo. En ocasiones hay que saltar un arroyo, una barrera, una falla, o tirarse de una pared. La práctica del salto da ligereza, seguridad y gracia.

4) Cuadripedia. Son desplazamientos sobre los miembros superiores e inferiores a la vez. Desarrollan una coordinación global de los cuatro miembros, fortalecen los músculos de la espalda, desarrollan los músculos de los hombros y exigen velocidad y vivacidad. Permiten un aumento de la circulación sanguínea en todas las partes del cuerpo y tienen una acción sobre toda la musculatura. Incluye todos los ejercicios posibles con la ayuda de los cuatro miembros, boca abajo, de espalda o de lado, con el cuerpo flexionado o totalmente estirado. Andar a cuatro patas, arrastrarse, deslizarse bajo un coche, esquivar un peligro, aplastarse sobre el suelo, saber caer, es algo que no deberíamos olvidar y, si se nos ha olvidado, intentar aprenderlo.

5) Trepas o escalar consiste en elevar el cuerpo, o, más generalmente, desplazarlo en una dirección cualquiera, o con la sola ayuda de los brazos, o con la ayuda común de brazos y piernas. Muy similar a la cuadripedia, hace trabajar de manera exigente la tensión de los músculos. Se trabaja los músculos de las manos, aumenta la fuerza de las muñecas soportando a veces el peso completo del cuerpo. Principalmente da un desarrollo muscular de los miembros superiores y de la caja torácica. Desarrolla también músculos que a menudo no se trabajan como los abductores al subir por una cuerda y a los árboles. Es bueno no abandonar esta costumbre y dejar a los niños la ocasión de subir a los árboles, muros, paredes escarpadas, escalar rocas, enseñarles las técnicas de apoyarse bien, sujetarse fuerte en el acto de la trepa, asegurar los puntos de asidero y apoyo (10).

6) El equilibrio está ligado a otros ejercicios: marchar sobre una viga, dar vueltas, etc. producen sensación de vacío, pero estas sensaciones se van con el entrenamiento. Entrenarse y llevar objetos en la cabeza mejora la marcha y la hace más armoniosa. Mantener el equilibrio después de choques o empujes para evitar las caídas constituye uno de los ejercicios más completos ya que todos los músculos tra-



bajan para mantener o restablecer el balance del cuerpo. Aumenta la coordinación, la audacia, la confianza, la voluntad y ayuda a superar el miedo al vacío. El equilibrio permite el aprendizaje de los movimientos de restablecimiento en las caídas. Un ejemplo es transportar objetos ligeros sobre la cabeza, se observa claramente una rectificación del paso general del cuerpo, llevar ese objeto en la cabeza desarrolla el cuello y tonifica la columna vertebral.

7) El lanzamiento consiste en proyectar, con la ayuda de un brazo o de los dos, toda clase de objetos en cualquier dirección, permaneciendo en el mismo sitio, o desplazándose. Es el arte de la destreza por excelencia. Desarrolla la habilidad y el golpe de vista y también la fuerza y la rapidez de los músculos de la mano, de los brazos, de los hombros y los movimientos de torsión de la cintura abdominal. Es la actividad natural por excelencia que produce sobre el organismo los efectos más variados y más complejos. Favorece entre otras cosas el desarrollo de la conexión entre el campo visual y la motricidad fina de la mano y los dedos. Prepara en gran parte la práctica de todas las demás clases de ejercicios por su acción que asegura especialmente la flexibilidad articular de los miembros superiores, la distensión de los músculos, un buen uso del tronco, la coordinación de los movimientos, el refinamiento de los centros nerviosos, el desarrollo de la dirección general, la velocidad de reacción, el control nervioso y la confianza en sí mismo.

8) El transporte consiste en mover toda clase de objetos permaneciendo en un mismo lugar, o desplazándose por los medios naturales de locomoción (caminando, corriendo, saltando, haciendo cuadrupedia, equilibrio o natación), sobre todo para llevar cosas pesadas; requiere técnica, saber hacerlo para no sobrecargarse, poner bien los pies, flexionar las piernas, mantener derecha la espalda; la técnica y el entrenamiento de fuerza puede evitar lesiones al practicar estos ejercicios a los que mucha gente no está acostumbrada. Los ejercicios para cargar

ayudan a saber cómo levantar eficazmente y de forma segura los pesos más o menos importantes. Actividad muy frecuente en la vida diaria, como por ejemplo levantamiento simple, transporte, traslados y maniobras de fuerza. Da una acción intensa sobre toda la musculatura, especialmente en la espalda, hombros y músculos arriba del tronco. Desarrolla los músculos de los miembros, sobre todo de los brazos.

9) La defensa comprende el arte natural de defenderse ante personas o animales y el arte o juego de pelear para vencer aplicando la fuerza, la destreza, el golpe de vista y la decisión. Practicada bajo su forma íntegra, la defensa tiene efectos de suma importancia a órganos y sistemas importantes como el corazón, la respiración, los nervios, las articulaciones y los músculos. En combate simulado o real, la acción del corazón es siempre violenta. Todos los músculos trabajan por estiramiento y por acortamiento, de forma estática o dinámica, con el cuerpo en las posiciones más distintas durante las luchas. Las articulaciones por su parte sufren toda clase de esfuerzos bruscos o lentos, el cual deben resistir. Del mismo modo, la fuerza nerviosa se intensifica y a veces al extremo en los combates simulados. Ejercicio completo para la concentración, uso de la respiración y fuerza. Desarrolla la voluntad, la velocidad de reacción, la flexibilidad y la audacia.

El movimiento natural ha recuperado muchos de los movimientos desarrollados en las distintas artes marciales: boxeo, capoeira, judo, tai-chi, karate, taekwondo, aikido. El enfoque de esta defensa va unido a los ideales de ayuda mutua, rectitud, justicia, valor, audacia, resistencia, benevolencia, cortesía, veracidad, sinceridad, honor, lealtad, todas ellas virtudes promovidas por el bushido o código de los samurais publicado 1905 por Innazo Nitobe, subsecretario general de la liga de las naciones en Ginebra, en una época de gran intercambio cultural entre Francia y Japón(11).

10) La natación es un conjunto de movimientos mediante los cuales el cuerpo se mantiene y progresa por encima o debajo del agua. Es un ejercicio natural. El aprendizaje se hace caminando en agua cada vez más profunda; cuando el nadador pierde pie, no tarda en descubrir que avanza más en posición horizontal, con movimientos de arrastre (este es el sentido de la palabra crawl). La natación es un ejercicio poderoso; el cuerpo se adapta a las condiciones físicas del agua. Constituye el más completo de los ejercicios físicos. Se trabaja la coordinación, la flexibilidad y la resistencia. Tiene una acción muy eficaz sobre el aumento de la capacidad respiratoria. Desarrolla la musculatura de forma integral. Exige una coordinación perfecta de los movimientos y un ritmo conveniente. Los ejercicios difíciles de zambullida desarrollan la orientación, la tenacidad y la confianza en sí mismo.

- 11) La mímica y el arte de la palabra también son ejercicios naturales para expresar sentimientos o pensamientos y quizás uno de los ejercicios practicados con más frecuencia.
- 12) La danza, que une la música, el ritmo, la mímica, es también una expresión natural y artística.

## PRINCIPIOS BÁSICOS

- **Libertad de acción:** Cada uno trabaja según su propio ritmo y capacidades. Esto es para permitir la individualización de los esfuerzos, para regular el gasto personal de trabajo y obtener el mejor rendimiento evitando al mismo tiempo todo espíritu de competición.

- **Búsqueda de gestos económicos y útiles:** Para obtener el gusto por lo natural y por la distensión nerviosa y muscular de manera económica y utilitaria.

- **Continuidad del trabajo:** Se trabaja en movimientos ininterrumpidos. Se corre realizando trabajos de brazos, por ejemplo, se continúa con pequeños saltos, y se seguirá de este modo, combinando los ejercicios activos donde se hace el esfuerzo alternando con reposos relativos o esfuerzos más pequeños que permitan la recuperación. La continuidad del trabajo es necesaria para desarrollar la resistencia general y en particular la respiración, produciendo una suma suficiente de trabajo y utilizando lo mejor posible el tiempo consagrado a la actividad.

- **Progresividad:** Calentamiento progresivo del organismo. Progresión por ejercicios de intensidad creciente para terminar por un *parcour* (recorrido, camino) difícil.

- **Alternancia de esfuerzos:** Se incentiva al desplazamiento constante bajo una forma cualquiera. La actividad se continúa sin ningún descanso absoluto, o sea haciendo períodos de descanso relativo. Son las distensiones que son obtenidas por la alternancia continua de los esfuerzos contrarios. A un esfuerzo intenso le sucede un esfuerzo que lo es menos; a un movimiento de brazo le sucede un movimiento de las piernas; un esfuerzo en extensión va seguido de un esfuerzo en flexión.

- **Dosificación de esfuerzos:** Permite conocerse mejor a sí mismo y a sus propias posibilidades físicas.

- **La variedad y el atractivo:** El movimiento y la combinación de ejercicios basados en las doce variantes permiten, gracias a la imaginación, diversificar esta gimnasia hacia un entrenamiento sin límites imaginativos, todo el mundo está en movimiento a su propio ritmo.

- **Aire libre:** Es una actividad de exterior que se desarrolla de manera continua, se camina, se corre, se salta, se sube, se lanza, etc., todo ello realizado al aire libre, en plena naturaleza.

## VENTAJAS

### Ejercicio físico para todos

Se trata de un método de educación física activo, variado, simple, practicado al aire libre en un espacio que puede limitarse relativamente, cualesquiera que sean las condiciones atmosféricas, es suficiente para hacer una actividad realmente atractiva. La práctica de las doce clases de ejercicios contempla una expansión física general más que un desarrollo muscular especializado. Los ejercicios propuestos además de que mejoran la condición física general, consolidan distintas cualidades como la audacia, la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio, la dirección, etc. Por la ausencia de competición, las sesiones de ejercicios reúnen a personas de edad y sexo diferentes que pueden trabajar en conjunto. Esta diversidad enriquece el contacto social y favorece la ayuda mutua. La práctica no es realmente costosa y tiene mucha diversión.

Porque es una actividad al aire libre basada en principios naturales, presenta actividades relacionadas con otras prácticas deportivas más habituales. Se sabe que el movimiento no implica necesariamente un desplazamiento en curso o camino (*parcour*). La caminata, incluso en recuperación, es un movimiento y por tal un ejercicio.

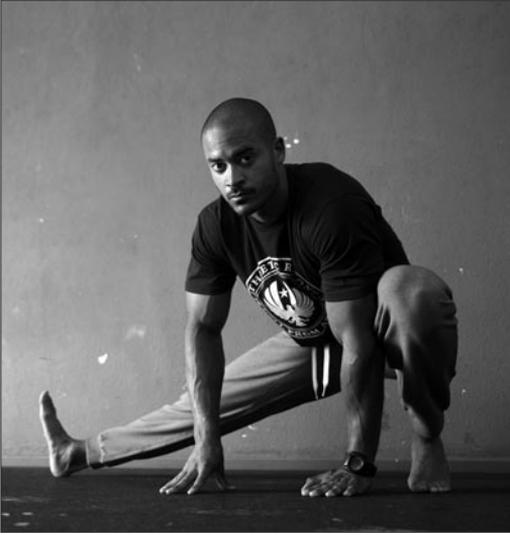
Es pues perfectamente posible ver distintos deportistas de nivel, edad y sexo diferentes, practicar juntos los mismos ejercicios. Es esa una particularidad interesante del método natural que mezcla a pequeños, grandes, jóvenes, viejos, etc. Y es naturalmente una actividad física en la cual cada persona asimila un máximo de beneficios.

### Lejos de toda competición

No hay competición. Se anda, corre y salta por necesidad o por placer. Se practica solo o en grupo, con buen humor y con ayuda mutua.

### Infraestructura

Es una actividad al aire libre. Un local puede ser útil pero no es necesario. Una superficie de hierba y la proximidad de un pequeño bosque o parque pueden servir. Si no están, nos integraremos en la ciudad. Que la actividad tenga lugar sobre un espacio limitado o en pleno bosque o en la ciudad, el principio de trabajo es idéntico: se trata de desplazarse mucho tiempo (si es posible durante toda la actividad, sin señalar paros inútiles), lejos (la distancia recorrida en un



sitio es equivalente a la de un recorrido en exterior) y rápidamente, superando todas las categorías de obstáculos que se podrían encontrar en la naturaleza o en la ciudad.

En la organización de la sesión se alterna el esfuerzo con alta intensidad y reposo. Se hace siguiendo al ritmo de cada persona, seguido de descanso.

Por ejemplo, después de los ejercicios de cuadrupedia que son intensos, se vuelve caminando a los aparatos de escalada. Por el contrario, después del trabajo de equilibrio, se va corriendo hacia la zona donde se trabaja el lanzamiento. Se puede también recorrer un circuito en el campo o bosque. El orden de los ejercicios es impuesto por las condiciones mismas del terreno.

Necesitamos mantener el cuerpo, suministrarle los combustibles necesarios para poder funcionar a un nivel óptimo y una delicada mezcla entre ser empujado hasta sus límites y dejarle descansar el tiempo suficiente para sanar y prosperar. Nuestro cuerpo nos da una respuesta inmediata y constante en cuanto a su condición y estado, si está cansado o en la necesidad de descanso.

El entrenamiento del cuerpo para ser funcional y eficiente se debe condicionar para soportar largos períodos de esfuerzo muscular: para ser capaz de levantar y empujar el peso corporal con facilidad en cualquier dirección: para ser poderoso y explosivo; para saltar entre las paredes y también mantenerse suave y flexible para evitar lesiones.

"Ser y durar": el mensaje es simple: entrenar duro para ser fuerte y entrenar duro para poder durar, esta es una misión de toda la vida. No buscar tener un gran nivel, lo importante es sentirse bien, moverse por gusto. El movimiento natural es un proceso largo con constancia en actitudes y compor-

tamientos. El trabajo psicofísico es naturalmente influenciado por una especie de código universal de ética. Se refleja en código como el Bushido de los samuráis, el yama y niyama del yoga (12) o las virtudes cristianas (13).

Con tiempo y las repeticiones apropiadas y entrenamiento específico se establecen algunos patrones y conexiones internas que serán potencialmente usadas de nuevo y/o añadidas a otras ayudarán a controlar emociones y no permitir ser controlado. Aumenta la honestidad y responsabilidad hacia sí mismo, no se miente a sí mismo, no hace trampa, no hay excusas, asume las consecuencias de sus propias acciones, respeta a su cuerpo porque es su herramienta y tiene que cuidar de él, aumenta la fuerza física, psicológica y mentalmente. El dolor y las dificultades son parte de la vida, hay que controlarlas y a usarlas positivamente. Está orgulloso de quién es y lo que ha logrado, agradecido a otros que le han ayudado. Establece sus límites, siempre por mejorar. Aumenta el coraje y el valor de saber hacer lo que hay que hacer en cada momento y no hacer lo que no hay que hacer. Da y comparte su conocimiento sin interés por la recompensa. El movimiento es cada vez más eficiente, rápido, fuerte, más fluido, más preciso y más seguro, más fácil, sin esfuerzo, con gracia y nobleza en sus gestos, en sus actitudes y sus reflejos.

En 1992, Murphy (14) reúne muestras de más de 3.000 estudios sobre capacidades humanas excepcionales del cuerpo, la mente y el espíritu; incluye las capacidades psíquicas, espirituales y corporales, ofreciendo una visión general de los potenciales evolutivos humanos. El entrenamiento práctico incluye estados de conciencia energéticos, despiertos, y la unificación del cuerpo, la mente y el espíritu (15). En los 70, con el estudio de la psicología positiva se descubre el concepto de fluir. Los mejores momentos y experiencias más positivas ocurren generalmente cuando el cuerpo y la mente se llevan al límite en un esfuerzo voluntario por realizar algo que vale la pena, en actividades con las que se disfruta.

Las artes marciales orientales, que se desarrollaron sobre todo en la India, China, Corea y Japón, se relacionan con las prácticas y las tradiciones espirituales más abiertamente que en la mayoría de las otras culturas. En particular, reconocen explícitamente la importancia del fluir de la energía, que en la India se llama prana y en China y Japón chi, qi o ki. En un entrenamiento de artes marciales, el estudiante puede repetir un ejercicio formal una y otra vez, más allá del punto de agotamiento. Entonces puede llegar a un punto en el que simplemente no tiene ya la fuerza para mantenerse y adopta una naturalidad y una fluidez que no se creía posible (16).

La habilidad consiste en dirigir la energía, o chi, mediante la intención, y la intención entonces dirige el cuerpo. El ob-

jetivo no es utilizar el cuerpo directamente, con la fuerza muscular bruta, sino utilizar la voluntad para dirigir la energía, formar un delicado sentimiento de movimiento. Entonces, el movimiento físico viene a continuación.

El movimiento natural según Herbert, desde su comienzo ha asimilado las técnicas psicofísicas, a las que integra como parte de sus técnicas o como consecuencia de la práctica de las mismas. Estas prácticas antiguas o modernas tienen por objeto desarrollar al máximo las capacidades potenciales del ser humano, regulando y enriqueciendo el funcionamiento corporal, psíquico, mental y espiritual y configurar un sistema autónomo sano y solidario.

#### **Estas técnicas se pueden clasificar en:**

Antiguas, como hatha-yoga, meditación, chikung, tai-chi, derviches sufíes (17).

Modernas, como relajación de Jakobson o de Schultz, sofrología, control mental, la Imagen corporal de Paul Schiller, la Bioenergética, la Consciencia Sensorial, el Biofeedback, el método Mezières, RPG, Rolffing, Alexander, Feldenkrais, Eutonia, Eurritmia, Aikido, Shintaido, Biodanza, Danza Primal, Práctica Integral Transformativa.

Las tradiciones antiguas se apoyan en la experiencia individual acumulada durante generaciones. Su fundamento es la percepción introspectiva de los propios estados fisiológicos y mentales experimentados y se basa en descripción de lo que se siente, siendo subjetivas sus apreciaciones y, su lenguaje, simbólico.

Muchas de las prácticas modernas se apoyan en la cuantificación y medida de los estados fisiológicos y mentales experimentados. Se basan en la descripción de lo que se ve, siendo su visión objetiva y su lenguaje, concreto. En realidad, ambos enfoques son necesarios (18).

Hoy en día las escuelas y grupos se han hecho famosos por entrenar atletas de lucha como Ido portal (19), grupos de parkour, grupos de educación para el movimiento (20), pero hay infinidad de grupos que siguen elaborando el movimiento natural, mejorando la movilidad, recuperando lesiones, mejorando la nutrición y la salud.

En los últimos años el movimiento natural se ha ido enriqueciendo con otras corrientes y también con sus propios practicantes, que lo han ido enriqueciendo y lo han hecho sobre todo muy práctico en el aspecto de la rehabilitación.

#### **BIBLIOGRAFÍA**

1. Schlemmer A. El método natural en medicina. Ed. Alhambra.1984.
2. Nascimento Jubé, Carolina.O Método Natural de Georges Hébert: princípios e primeiras influências (1905/1914). Revista Brasileira de Ciências do EsporteIn press, online 27 June 2019.
3. Lúcia Soares, Carmen. Uma educação pela natureza: o método de educação física de Georges Hébert. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Volume 37, Issue 2 April–June 2015. Pages 151-7.
4. Rousseau JJ. Emilio, o la educación. Ed. elealeph.com.2000.
5. Van der Meersch.Cuerpos y almas.Editorial BackList.
6. Saz-Peiro P,Ortiz Lucas M, SazTejero S. Ejercicio físico. : Medicina naturista, Vol. 5, Nº 1, 2011, págs. 18-23.
7. Hebert GL. Education physique, civile et morale par la méthode naturelle. 9 Vols. V. Vibert. Paris 1.936-1.959.
8. Hengstenberg E. Desplegándose. Editorial La liebre de marzo. Barcelona 1994.
9. Saz-Peiró P. Andar descalzo para recuperar la salud. Medicina naturista, Vol. 12, Nº 1, 2018, págs. 23-8.
10. Calvo-Muñoz C. Niños y Naturaleza, de la teoría a la práctica. Medicina naturista, , Vol. 8, Nº 2, 2014, págs. 73-8.
11. Nitobe I. Buhido. El código del samurai. Ed. Alienta 2020.
12. Devorah A. Yamas y niyamas. La ética del yoga. Ed. Sirio
13. Cebolla A Alvear D. Psicología positiva contemplativa. Ed. Kairos.2019.
14. Murphy M. The Future of the Body: Explorations into the Further Evolution of Human Nature, Tarcher, Los Ángeles, 1992.
15. Murphy M, White R. The Psychic Side of Sports. Addison-Wesley, Reading, MA, 1978.
16. Sheldrake R. Caminos para ir más allá. Prácticas espirituales en la era de la ciencia. Ed. Kairos. 2020.
17. Brelet-Rueff C. Las medicinas sagradas. Editorial Argos Vergara, 1977, Barcelona.
18. García,Gong Q. Revista Natura Medicatrix. Especial M.T.CH.@ 34.Año 1994.
19. <https://www.youtube.com/user/portaldo>
20. <https://www.hengstenberg-pikler.de/>