

Tomamos del «Guía de la Salud.» HIGIENE DEL BAILE.

—o—

Con el título de *Higiene del baile*, ha dado una conferencia el Dr. C. Bazzoni en la Sociedad italiana de Higiene.

Aunque ya hemos tratado esta cuestión en las columnas de nuestro periódico, parecemos oportuno dar á nuestros lectores un resumen de los consejos de nuestro colega italiano, porque el invierno comienza ya, y pronto se reanudarán las reuniones de familia y los bailes oficiales.

No seguiremos al autor en su reseña histórica de los bailes en los tiempos pasados. Nos limitaremos á consignar con él, que el baile era en la antigüedad meramente un ejercicio gimnástico destinado á los jóvenes, y en particular á los guerreros. Con la civilización, y acaso mejor dicho, con la corrupción de las costumbres, se ha hecho el baile extensivo á los jóvenes, convirtiéndose en un arte de voluptuosa seducción.

Hoy el baile no es más que un pretexto para las reuniones sociales, y desdeñan con que los jóvenes miran este recreo, estriba en la falta de carácter y de gracia de la mayor parte de los bailes modernos. Hoy se anda ó se salta con todo el compás posible, pero ya no se baila. Los pasos difíciles y complicados, las figuras llenas de nobleza y de encanto, son sólo un recuerdo, y hay que dudar del éxito de los esfuerzos intentados en estos últimos años por resucitar los antiguos bailes de nuestros abuelos. No se prestan á ello nuestras modernas costumbres, y además, el gusto del público se ha modificado de todo en todo.

Sin embargo, escribe el Dr. Bazzoni, la inclinación y afición al baile es innata en el hombre, que necesita satisfacer una actividad en cierto modo nerviosa y procedente de la poca edad, la alegría y la salud. La excitación de la música impele también á los pies á agitarse cadenciosamente. De esta diversión puede sacarse tanta utilidad como placer.

Bajo el punto de vista higiénico, ofrece el baile la gran ventaja de dar equilibrio al cuerpo, haciéndole adquirir propiedades de elegancia, ligereza y rapidez en los movimientos. La salud saca provecho, y hasta podemos añadir, que muchas enfermedades deben su curación á este excelente ejercicio.

El capitán Cook, durante sus largos viajes alrededor del mundo, aprovechaba los momentos de calma en el mar para hacer bailar á sus marineros, y afirma que la bue-

na salud de su tripulación era debida á la práctica de este ejercicio eminentemente higiénico. El baile es un descanso de las fatigas del día, y predispone agradablemente para el sueño.

Con todo, las condiciones de insalubridad en que suelen darse los bailes, pueden llegar á constituir una causa de peligro. El calor que procede de los caloríferos mal dispuestos, ó de un alumbrado excesivamente intenso, es pernicioso para los pulmones.

En cuanto á las señoritas que bailan, sucédeles que van sujetas por un corsé que les oprime el tórax y saca de su sitio normal los diferentes órganos del pecho. El calzado, demasiado estrecho, les obliga á un equilibrio fatigoso. Los hombros descubiertos, y todo el *escote*, están expuestos á numerosas corrientes de aire. De un baile á otro, no pueden recobrar bastante fuerza y energía para compensar el cansancio de un ejercicio que en tales condiciones es perjudicial para los que á él se entregan.

Entre los bailes modernos, el wals y la galop deben ser considerados como contrarios á la salud, porque el compás es demasiado apresurado y produce palpitaciones, así como una elevación excesiva de la temperatura interna. Estos bailes exigen una contracción muscular muy fuerte, y ocasionan, por tanto, una pérdida de fuerzas por la transpiración, la respiración, el calor y el considerable gasto de fluido nervioso.

Para que el baile siga siendo higiénico, debe ser moderado y con intervalos de descanso suficientemente largos.

En la economía humana, el influjo de una fatiga demasiado prolongada se traduce por un gran gasto de calórico, y esta producción de calor tiene lugar con detrimento de la reparación de las fuerzas por los alimentos.

No hay idea, por lo general, de las muchas enfermedades procedentes del exceso en el baile.

Observaciones hechas en jóvenes de veintidos á veinticuatro años, de excelente salud, han demostrado que después de un wals el pulso daba 132 pulsaciones, en lugar de 80 que tenía antes del baile, y que la temperatura del cuerpo se había elevado de 34 á 39 grados.

No se trataba entonces sino de un wals bailado en un gran salón, cuya temperatura era únicamente de 15.° centígrados. Júzguese de los efectos de una noche entera de baile, en una atmósfera cada vez más caliente y más viciada por el poivo del aire.

A nuestro juicio deberían aban-

donarse el wals y la galop, para no ejecutar más que bailes tranquilos, cuyos movimientos «compasados» responden á las leyes de la higiene.

Evítese, sobre todo, interrumpir bruscamente la transpiración producida por el baile, pues por ella se escapa el exceso de calor interno, y cortándola podrían resultar graves enfermedades. Hay que prescindir de las bebidas heladas, y tomar de preferencia té ó café.

Un intervalo de dos horas al ménos debe mediar entre la comida y el baile, cuya duración no pasará de un tiempo razonable, y deberá permitir el resto de la noche el necesario reposo. Conviene también no llevar a los bailes á los niños. Las personas que padecen de las vías respiratorias ó palpitaciones deben abstenerse de bailar.

Sin embargo, no terminaremos sin reconocer que el baile al aire libre, puede, tomándolo con moderación, obrar como excitante y tónico sobre los temperamentos linfáticos y en la neurósia.

Las personas de ocupaciones sedentarias y predispuestas á la tisis pulmonar, harán bien en usar este ejercicio, siempre que sea en condiciones higiénicas.

C. CLIFORT.

CRONICA

TEATRO PRINCIPAL.

—o—

Anoche se verificó el anunciado concierto organizado por los señores componentes de la orquesta de dicho teatro, al efecto de conmemorar el día de Sta. Cecilia, destinando los productos obtenidos al auxilio de los pobres enfermos de nuestro Santo Hospital de Caridad y al de los ancianos recogidos en el Asilo de pobres.

Y dicho se está que destinándose los productos á tan piadoso objeto, debía contar el teatro con un lleno completo, como efectivamente sucedió; habiendo necesidad de colocar filas de sillas detrás de las butacas para dar cabida al numeroso y escogido público que asistió á disfrutar del brillante espectáculo que se preparaba, y cuyo programa dimos ya á conocer á nuestros lectores.

Decir cual de los números del mismo salió mejor interpretado sería imposible: todos alcanzaron perfecta ejecución y todos por consiguiente fueron justisimamente aplaudidos con verdadero y espontáneo entusiasmo.

Habrán de permitirnos pues, los señores de la orquesta que no singularicemos porque á todos alcanza por igual el éxito y los aplausos.

Solo hemos de mencionar porque no pertenece á la orquesta, al nota-

ble maestro Sr. Mas, que ejecutó en la guitarra un *capricho* original del mismo, y luego un paso doble que revelaron los profundos conocimientos que posee y el pleno dominio en que se halla de ese instrumento tan popular y al mismo tiempo tan difícil en ciertos casos: una verdadera ovación merecidísima alcanzó el señor Mas, que tuvo necesidad de presentarse en escena gran número de veces entre atronadores bravos y palmadas.

Y llegamos á lo más notable del concierto, es decir, á los números cuya interpretación estaba á cargo de las Srtas. Ana y Rosario Lopez, que nos perdonarán si las citamos en último lugar, obligándonos á ello la necesidad de tener que estendernos al dar cuenta de sus especiales condiciones artísticas.

Ya en otro concierto el año último tuvimos el gusto de admirarlas en el piano á la primera y en el violín á la segunda: allí revelaron poseer las dos hermanas verdadero sentido artístico interpretando con notable maestría trozos brillantes de composiciones clásicas. Anoche lo confirmaron una vez más en la *melodía* de violín *Oh donna amata* acompañada al piano por el Sr. Morata (don Fulgencio), en la melodía también de violín *Música prohibida* que á su hermana acompañó la Srta. Ana Lopez y en el *Tremolo* ejecutado al piano por ésta alcanzando nutridísimos aplausos y dando á conocer á la vez los grandes adelantos adquiridos en poco tiempo, pudiéndose muy bien afirmar que hoy son ya dos profesoras que honran sobre manera á su maestro nuestro paisano el Sr. don Manuel Rodriguez.

Pero no es solo al piano donde Anita Lopez ha hecho rápidos progresos: dedicóse á su vez al *bello canto* y también dotóla el cielo de raras y excepcionales disposiciones para él.

El aria de tiple de *Africana* y el aria de *Polinto* magistralmente cantadas así nos lo dieron á entender: posee esta señorita voz dulce y simpática, que impresiona gratamente al oído por su timbre delicado, contenido además con buenas proporciones de volumen y extensión y si á esto se une gusto especial y gran sentimiento al par que mucha gracia, claro es que habia de entusiasmar al auditorio, que conteniendo hasta la respiración para no perder una sola nota, desbordóse al terminar rompiendo en frenéticos aplausos y llamando á la ya consumada artista multitud de veces á la escena, siendo obsequiada con preciosos ramos, especialmente uno verdaderamente monumental que remataba en preciosa lira confeccionado también con flores del tiempo.

Anita Lopez que no mostraba cansancio, cantó además de un modo notable la serenata *Leyenda balaca*, que el público le estimó muchísimo y repitióse la ovación de la cual como era justo participó también el maes-